

Individer i mediestorm

*Betydningen av personlighetstrekk for
mestring av negativ medieoppmerksomhet*

Av Saher Sourouri



Levert som hovedoppgave ved Psykologisk institutt

UNIVERSITETET I OSLO

Våren 2010

© Saher Sourouri

2010

Individer i mediestorm. Betydningen av personlighetstrekk for mestrning av negativ medieoppmerksomhet.

Saher Sourouri

<http://www.duo.uio.no/>

Trykk: Reprosentralen, Universitetet i Oslo

English abstract

The purpose of this study was to determine the importance of personality for coping with stress in terms of negative media exposure over time. Three key issues were: 1) Can personality traits explain why some of the informants did well in the face of the negative media attention where others had reduced quality of life? 2) Was the differences in the choice of specific coping strategies an intervening factor between personality and the outcome of stress? 3) What factors may have contributed to some people with a high degree of Neuroticism coped well through the negative media attention when the majority of the participants with high degree of Neuroticism had a tendency to experience reduced quality of life?

The first two issues were examined through quantitative bivariate correlation analysis, while the latter issue was investigated by qualitative content analysis. The basis for the analysis was semi-structured depth interviews with 68 informants of both sexes as well as various quantitative tests, including personality tests. In the qualitative analysis, I chose ten informants who all scored high on the trait Neuroticism. Five of these had managed well with media attention, while five had experienced reduced quality of life. The criteria for participation for the whole material was that the exposure had to be of at least ten newspaper articles over a period of at least two weeks. Most informants had previously not experienced negative media attention, and none of them were legally convicted in connection with that case.

My results showed a moderate correlation between high scores on Neuroticism and reduced quality of life in the wake of media exposure. For the other four personality traits in the study, I found no significant findings. High degree of Neuroticism was in my material as well associated with the choice of avoidant coping strategies such as social withdrawal and psychological distancing, while low levels of Neuroticism was associated with greater problem-solving strategies. My research also showed that people who despite the high degree of Neuroticism had managed well with media exposure, had, among other traits a tendency to be more susceptible to social support, had a greater experience of control along the way and generally had a greater diversity in the use of coping strategies, compared with people with a high degree of Neuroticism who had managed poorly.

Sammendrag

Saher Sourouri:

INDIVIDER I MEDIESTORM. Betydningen av personlighetstrekk for mestring av negativ medieoppmerksomhet.

Veileder: Fanny Duckert

Hensikten med denne undersøkelsen har vært å kartlegge betydningen av personlighet for mestring av sterkt stress i form av negativ medieeksponering over lengre tid. Tre sentrale problemstillinger var: 1) Kan personlighet bidra til å forklare hvorfor enkelte av informantene klarte seg bra i møte med den negative medieoppmerksomhet der andre fikk redusert livskvalitet? 2) Var forskjeller i valg av konkrete mestringsstrategier en mellomliggende faktor for personlighet og utfall av stressmestring? 3) Hvilke faktorer kan ha bidratt til at enkelte personer med høy grad av nevrotisisme klarte seg bra gjennom den negative medieoppmerksomheten der flertallet hadde en tendens til å redusert livskvalitet?

De to første problemstillingene ble undersøkt gjennom kvantitative bivariate korrelasjonsanalyser, mens den siste problemstillingen ble undersøkt med kvalitativ innholdsanalyse. Grunnlaget for analysene var semistrukturerte dybdeintervjuer med 68 informanter av begge kjønn i tillegg til forskjellige kvantitative tester, inkludert personlighetstest. I den kvalitative analysen benyttet jeg av ti informanter som alle skåret høyt på trekket nevrotisisme. Fem av disse hadde klart seg bra etter medieoppmerksomheten, mens fem hadde fått det dårlig. Kriterier for deltagelse for hele materialet var at omtalen måtte ha et omfang på minst ti oppslag eller innslag over minst to uker. De aller fleste informantene hadde tidligere ikke hatt erfaring med negativ medieoppmerksomhet, og ingen av dem var ikke rettslig dømt i forbindelse med den aktuelle saken.

Mine resultater viste en moderat korrelasjon mellom høyt utslag på personlighetstrekket nevrotisisme og redusert livskvalitet i etterkant av medieeksponering. For de fire andre personlighetstrekkene i undersøkelsen fant jeg ingen signifikante funn. Høy grad av nevrotisisme var i mitt materiale i tillegg forbundet med valg av unngående mestringsstrategier som sosial tilbaketrekning og psykisk distansering, mens lav grad av

nevrotisisme var forbundet i større grad med problemløsende mestringsstrategier. Mine undersøkelser viste også at personer som til tross for høy grad av nevrotisisme hadde klart seg bra etter medieeksponeringen, hadde blant annet en tendens til å være mer mottagelige for sosial støtte, hadde større grad av kontrollopplevelse underveis og hadde generelt et større mangfold i bruk av mestringsstrategier, sammenlignet med personer med høy grad av nevrotisisme som hadde klart seg dårlig.

Innholdsfortegnelse

INNLEDNING.....	1
PERSONLIGHET OG MESTRING AV STRESS.....	4
Gjennomgang av forskningslitteraturen.....	5
METODE.....	15
Informantene.....	15
Forskningsdesign.....	16
Kvantitative analyser.....	16
Kvalitative analyser.....	18
RESULTATER.....	25
Resultatene fra de kvantitative analysene.....	25
Resultater fra de kvalitative analysene.....	29
Personlighet.....	33
Mestringsstrategier.....	33
DISKUSJON OG OPPSUMMERING.....	46
Referanser.....	57
Appendiks.....	61

Innledning

”Den fjerde statsmakt” er et begrep som ofte benyttes om pressen som en utvidelse av den klassiske tredelingen av nasjonal makt mellom nasjonalforsamling, regjering og domstol. Begrepet er ment som en vektlegging av pressens rolle som kritiker og overvåker av maktutøvere i et samfunn. Journalister har som rolle å være et vern om den personlige friheten, og overvåke og påtale overgrep mot enkeltmennesker (Allern, 1996). I en mediehverdag preget av opplagstall og inntekter, står imidlertid disse idealene i fare for å bli neglisjert. I jakten på lesernes oppmerksomhet, benytter journalister seg ofte av tabloide grep hvor kompliserte saker forenkles og presenteres på en lettlest og kortfattet måte, med hjelp av dramatiske illustrasjoner. Nyansene i en konflikt blir redusert, og fokus flyttes fra sakens kjerne til personer, og som i en spenningsfilm etableres det ”bad guys” og ”good guys”. Hvis oppslaget så viser seg å ”selge” godt, følges saken videre med flere reportasjer. Kritikken av de identifiserte ”bad guys” intensiveres med rimelige eller urimelige påstander, forfølgelse og negativt personfokus. På denne måten kan pressen selv ende opp med å bli en av maktinstansene den opprinnelig er ment å overvåke og avdekke. Et ekstremt eksempel på slik forfølgelse er den såkalte Tønne-saken der tidligere statsråd Tore Tønne ble utsatt for en stor mengde kritiske oppslag i spesielt Dagbladet. Saken endte med personlig tragedie for Tore Tønne. Norsk Presseforbunds granskningskommisjon konkluderte senere med at Dagbladets journalistikk var for overdimensjonert, personfokuset og delvis preget av manglende presisjon og nøyaktighet i forbindelse med denne saken (Kalvatn, 2006).

Personer med mye makt og innflytelse i et samfunn må naturlig nok forvente å finne seg selv en del omtalt i pressen, spesielt i forbindelse med kontroversielle hendelser. Men er pressen selv i tilstrekkelig grad oppmerksom på hva slags konsekvenser denne typen fokus har for menneskene som blir rammet? Noen av ofrene har ihvertfall fortalt sine historier. Disse har rapportert om til dels store påkjenninger og følelse av kontrolltap over det som skjedde, endring av identitet, tap av sosial aktelse og følelse av å bli fremstilt som et ”dårlig” menneske. Noen har også karakterisert opplevelsen som traumatisk, med reaksjoner som stress, frykt og nedstemthet (Kolstad, 1994; Ringheim, 1993; Weiseth, 1993). Kanskje bidro disse historiene til at Norsk Presseforbund i 2005 valgte å lage en ”Vær varsom”-plakat. Denne skal fungere som en etisk rettesnor for alt journalistisk arbeid, hvor redaksjonene

oppfordres til blant annet å vise respekt for menneskers privatliv og identitet, og til ikke å avdekke private forhold ved omtalte person som ikke har relevans for saken det rapporteres om.

Alt i alt er det tydelig hvor potensielt ødeleggende medieomtale kan være for mennesker. Likevel viser litteratur søk i databaser som PsychINFO og Google Scholar at det er publisert forsvinnende lite vitenskapelig arbeid omkring emnet.

Min studie er en del av et større prosjekt som utføres ved Universitetet i Oslo som studerer mennesker som er utsatt for negativ medieoppmerksomhet. Datagrunnlaget består av 68 personer med viktige posisjoner i samfunnet som ved minst ett tilfelle er kommet i medienes negative søkelys ut fra sin jobbsituasjon. Den empiriske innsamlingen har vært av slik omfang at det er mulig å gjennomføre både kvalitative og kvantitative analyser. Tidligere undersøkelser gjort på samme datamateriale har konkludert med at de aller fleste av informantene opplevde den negative medieomtalen de ble utsatt for som svært belastende. Flere av dem beskrev opplevelsen som overveldende og traumatisk, og man fant sterke stressreaksjoner (Karlsen, 2006; Thorsell Næs, 2005).

Min interesse for på virkningen av negativ medieeksponering på enkeltpersoner springer ut fra en mer generell interesse for stress, mestring og individuelle forskjeller. Jeg har gjennom arbeid i helsevesenet selv sett hvor forskjellig ulike individer kan reagere på en og samme medisinske diagnose, både på kort og på lang sikt. Å få nyheten om at en er blitt rammet av en alvorlig kronisk sykdom er trolig noe av det tyngste og mest stressende en person kan bli utsatt for. Likevel har jeg opplevd høyst ulike reaksjoner til en slik livshendelse. Der enkelte reagerte med følelse av sterk angst og depresjon, og falt inn i en tilstand av fortvilelse og resignasjon, valgte andre i samme situasjon raskt å ikke la seg knekkes av sykdommen, men forsøke å gjøre det beste ut av det og i størst mulig grad leve et normalt liv, slik som før de ble syke.

Å bli utsatt for medias negative oppmerksomhet har mange fellestrekk med det å bli rammet av en alvorlig sykdom. I begge tilfeller blir individet utsatt for en prosess som det har begrenset med kontroll over. Sykdommen vil kunne få en til å føle seg angrepet, sårbar og en begynner å frykte for alvorlige konsekvenser som følge av hendelsen. Som tidligere nevnt er det dokumentert at ofrene av negativ medieoppmerksomhet kan ha en psykologisk reaksjon av omfavn og styrke er sammenlignbar med det å bli rammet av en alvorlig sykdom. Samtidig

finner jeg det interessant at også innenfor dette feltet er det funnet store individuelle variasjoner i hvordan man håndterer det å bli eksponert for negativ medieoppmerksomhet. Noen vil etter en episode med tøff behandling fra pressen endre livet slik at de ikke kommer i dens søkelys igjen. Andre klarer derimot å håndtere det på en adaptiv måte. Dette kan for eksempel være politikere eller andre høyprofilerte personer med kontroversielle synspunkter som går gjennom lange karrierer hvor de med jevne mellomrom er i medias kritiske søkelys, og som fungerer tilsynelatende upåvirket av dette.

Personlighet og mestring av stress

Psykologisk forskning på stress og stressmestring har etter hvert vokst til å bli et stort fagfelt. Dette skyldes ikke minst at temaet er av stor interesse for allmenheten og helsesektoren. Det er dannet sofistikerte modeller som kan gi økt innsikt og stimulere til empirisk forskning. Ett av de viktige spørsmålene har hele tiden vært hvilken rolle personligheten har hatt i forhold til opplevelse av stress og mestring (Zeidner & Endler, 1996). Lenge tilbakeviste sentrale forskere personlighetens betydning og mente at individuelle reaksjoner til stress på en tilstrekkelig måte kunne forklares ut fra situasjonelle faktorer og individenes bevisste strategier og løsningsvalg som var unike for de konkrete tilfellene. Forskere forfekter personlighetens betydning har siden gjort studier som dokumenterer at den har en betydelig rolle å spille for hvordan individer reagerer på stress. Spesiell interesse har personlighetstrekket Nevrotisme (N) fra femfaktormodellen for personlighet fått, ettersom det har vist seg å være det trekket som tydeligst er forbundet med stresspersepsjon- og mestring. N er i mange studier funnet å være positivt korrelert med psykologiske vansker som følge av stressende opplevelser. I en rekke studier har man for de fire andre trekkene funnet mindre entydige funn, og det er anbefalt at N er et av trekkene en bør fortsette fokusere mest på i fremtidige studier (Connor-Smith & Flachsbart, 2007). Det er imidlertid fortsatt slik at personlighetens bidrag er et av de mest diskuterte temaene innen stressforskning.

Som allerede nevnt, foreligger det fra før få empiriske studier som undersøker hvordan negativt mediefokus påvirket individene som ble rammet. Hensikten med denne studien var å bidra til økt kunnskap om dette fenomenet. Mer konkret ønsket jeg å undersøke om

- 1) personlighet, slik den innen moderne psykologi er forstått som relativt stabile trekk, kan ha bidratt til å forklare hvorfor noen fikk store psykiske påkjenninger av negativ medieoppmerksomhet der andre kom seg gjennom det uten store påkjenninger. Jeg ønsket her å fokusere på trekket nevrotisme av årsaker nevnt ovenfor.
- 2) Videre ville jeg å undersøke hvordan forskjeller i nevrotisme manifesterte seg i adferd til å eventuelt ha påvirket individuelle reaksjoner til stress.

3) Til slutt ønsket jeg å sammenligne subjekter med høyt utslag på nevrotisme til å finne mulige grunner til hvorfor noen av dem fikk psykologiske vansker, der andre med samme utslag på dette trekket likevel klarte å komme seg på en bedre måte gjennom det. Samtidig var håpet at disse empiriske undersøkelsene kunne være et bidrag til debatten rundt betydningen av personlighet for stress og stressmestring på et mer generelt grunnlag.

Gjennomgang av forskningslitteraturen

Moderne stressforskning

Den moderne forskningen på stress og stressmestring skjøt fart i løpet av 1960-tallet. Man hadde naturligvis konseptualisering rundt disse fenomene også før den tid. For eksempel samsvarer termer som "forsvarsmekanisme" fra Sigmund Freuds arbeider i stor grad med det som idag kalles "coping" i litteraturen, og Hans Seyle foreslo en modell for stress som vektla fysiologiske prosesser. I løpet av 1960-tallet vokste imidlertid en mer teknisk og systematisk tilnærming fram, og begreper som "coping" og "coping strategies" ble dannet. Et flertall av forskere gikk nå over til å vektlegge både fysiologiske, emosjonelle og kognitive komponenter i sin forståelse av stress og stressmestring (Zeidner & Endler, 1996).

Samtidig ble det i denne perioden rettet betydelig interesse mot bevisste mestringsstrategier – hvordan velger individer som er utsatt for stressende opplevelser å håndtere situasjoner? Hva slags strategier benytter de? En begynte å systematisere de svært mange strategiene som folk benytter seg av, og satte de som hadde grunnleggende fellestrekk i samme kategori. Som en forlengelse av denne typen tilnærming, oppstod en to-dimensjons-modell av mestringsstrategier som fikk vid aksept i forskningsfeltet. Den ene dimensjonen ble kalt problem-fokusert mestring og refererte til alle typer mestringsstrategier som forsøkte å eliminere eller redusere stresskilden. Et enkelt eksempel her kan være at man gjør praktiske forsøk på å løse en konflikt som man har med en kollega på jobben. I den andre dimensjonen plasserte man emosjons-fokuserte strategier. Denne formen for mestring adresserer ens reaksjon til stress og forsøker å redusere emosjonsopplevelsen. Innen denne dimensjonen kunne det være strategier som flukt, distansering, emosjonsregulering, etc. Et eksempel her kan være at man prøver å ikke la seg bli sint eller irritert av konflikten med kollegaen på jobb, fremfor å løse selve konflikten. Denne måten å forstå stressmestring på har fortsatt bred

appell blant forskere, men flere supplerende dimensjoner er blitt foreslått, som for eksempel person-fokusert versus problem-fokusert mestring.

Richard Lazarus har vært en innflytelsesrik stressforsker siden 1960-tallet, og han har også bidratt med den kanskje mest innflytelsesrike modellen for stressopplevelse- og mestring. Han definerte stress på denne måten: "a particular relationship between the person and the environment that is appraised by the person as taxing or exceeding his or her resources and endangering his or her well-being" (Lazarus & Folkman, 1984 s.19). Ut fra Lazarus sin forståelse, oppstår altså stress i differansen mellom kravene fra omgivelsene som er potensielt truende for ens velvære og de ressurser som en oppfatter å ha tilgjengelig for å håndtere situasjonen. Jo større diskrepans mellom kravene og de oppfattede ressursene, jo mer stress opplever en. I tillegg til dette har man de senere år også blitt opptatt av såkalt post-traumatisk stressyndrom, som også er blitt en psykiatrisk diagnose. Som navnet tilsier, er dette en form for stress hvor situasjonen virker overveldende på individet, og gjerne har en dramatisk eller livstruende karakter. Dette kan for eksempel være ulykker og katastrofer. Karakteristisk for denne typen stress er at den fortsetter å plage den rammede over tid i etterkant av selve hendelsen. Plagene manifesterer seg typisk i form av angst, depresjon og resignasjon. Man opplever gjentatte ganger hendelsen i sine minner, og det er vanlig at man blir rammet av konsentrasjons- og søvnvansker (Berge & Repål (red.), 2008). Weisæth (1993) har i tillegg argumentert for at opplevelse av traumatisk stress medfører en opplevelse av at ens grunnleggende behov og verdier er alvorlig truet eller tapt, at noe svært fundamentalt hos en selv er blitt truet eller borte. Han har samtidig hevdet at det å bli eksponert for negativ medieoppmerksomhet virker på denne måten hos individet og dermed medfører post-traumatisk stress. Som et ledd i dette, kan det å bli uthengt i offentlige medier som de fleste har tilgang til gi en opplevelse av krenkelse og sosial skam.

Konseptualiseringer av mestring

Mestring ("coping") er på sin side blitt definert som "efforts to prevent or diminish threat, harm, and loss, or to reduce associated distress". I denne typen definisjon velger noen forskere å inkludere både bevisste og automatiske prosesser, mens andre begrenser det til å gjelde kun de bevisste reaksjonene (Carver & Connor-Smith, 2010).

Som nevnt tidligere, begynte forskere fra 1960-tallet og utover å vektlegge ikke bare fysiologiske, men også kognitive, emosjonelle og adferdsmessige aspekter ved stressreaksjon. Denne tilnærmingen reflekteres i Lazarus' stressmestringsmodell som også har vært den kanskje mest innflytelsesrike på forskningsfeltet. Ifølge Lazarus forholder de ulike komponentene seg til hverandre på en transaksjonell måte. En *transaksjon* er blitt skrevet som en prosess der de ulike delementene påvirker hverandre gjensidig og smelter sammen i en ny og meningsfylt relasjon (Lazarus & Folkman, 1984). Det er blitt antatt at en stressprosess starter med en *primærvurdering* hvor individet vurderer hvorvidt situasjonen har potensiale til å virke truende eller på andre måter negativt på det. Hvis individet ser en slik fare, går det over til å foreta en *sekundærvurdering* hvor en undersøker om tilgjengelige ressurser er tilstrekkelige for å håndtere trusselen. Etter at tiltak for håndtering av situasjonen er satt i gang, vil individet gå inn i en *revurderingsprosess* hvor det evaluerer sine forsøk på håndtering for å se om de er adekvate mot trusselsituasjonen. Det er her at man har antatt at individer skiller seg fra hverandre i forhold til hvilke typer mestringsstrategier de velger; problemfokusede eller emosjonsfokusede.

Lazarus' syn på stressmestring er dynamisk og de ulike komponentene påvirker hverandre gjensidig. Samtidig blir mestring i hans modell et bevisst (individet velger sine tiltak) og situasjonsbetinget fenomen. På bakgrunn av denne forståelsen, er det dermed ikke overraskende at han og mange andre ledende forskere på 60- og 70-tallet stilte seg skeptiske til betydningen av personlighet for stressmestring.

Avvisning av personlighetens betydning for stress og mestring

"Personlighet" kan defineres som "characteristic patterns of thoughts, feelings, and behaviors over time and across situations" (Connor-Smith & Flachsbart, 2007). Videre er en vanlig antagelse at personlighet er noe som kommer innenfra personen, og som er lite påvirkelig av omgivelsesmessige faktorer. Den dominerende forståelsen av personlighet innen moderne psykologi har vært i form av trekk, bestående av lignende reaksjonsmønstre. Individer kan variere på hvor sterkt de skårer på disse trekkene. For eksempel opererer femfaktormodellen med de fem grunnleggende trekkene *åpenhet* (i hvor stor grad man er åpen for nye opplevelser), *samvittighetsfullhet* (hvor samvittighetsfull man er i forhold til for eksempel andre mennesker eller arbeidsoppgaver), *ekstraversjon* (hvor sterk preferanse man har for å omgi seg med andre mennesker), *medgjørighet* (hvor medgjørlig man er) og *nevrotisme*

(emosjonelt reaksjonsmønster hvor man har tendens til å reagere med angst, depresjon, irritabilitet, pessimisme, etc.) (Connor-Smith & Flachsbart, 2007). Mange ledende stressforskeres innvedinger mot personlighet som betydningsfull for stressmestring var at den har vært statisk og lite foranderlig. Hovedteorien på denne tiden var at det var stressituasjonen og situasjonsbetingede kognitive evalueringer som avgjorde hvordan en håndterer stress. En var opptatt av strategier som selveffektivitet ("self-efficacy"), selvtillit og sosiale nettverk. At en statisk, ubevisst og situasjonsuavhengig personlighet skulle spille inn på stressmestring var i kollisjonskurs med denne dynamiske forståelsen. Lazarus' konklusjon etter gjennomgang av forskningslitteraturen var at "coping patterns were not greatly determined by person factors (Folkman & Lazarus, 1980, s. 299). Et annet sted forklarte Lazarus det slik:

"In the late 1970s a major new development in coping theory and research occurred in which the hierarchical view of coping, with its traits or style emphasis, was abandoned in favour of a contrasting approach, which treated coping as a process. From a process perspective, coping changes over time and in accordance with the situational contexts in which it occurs" (Lazarus, 1993, s. 235).

Personlighetsperspektiver på stressmestring

En total avskrivning av den trekkteoretiske tilnærmingen til stressmestring har i ettertid vist seg vanskelig å kunne forsvare. Med årene har et betydelig antall empiriske studier blitt gjennomført for å adressere de ovenfornevnte problemstillingene. Tilnærmet samtlige av disse studiene har lagt femfaktormodellen til grunn, og når man her har snakket om personlighet, kan man i stor grad ha ment den trekkteoretiske konseptualiseringen (Zeidner & Endler, 1996).

De mest grunnleggende problemstillingene innen personlighetsperspektivet har vært 1) det fins en sammenheng mellom stressmestring og personlighet? 2) I så fall, er enkelte trekk er mer relevante for mestring enn andre? 3) Et tredje viktig spørsmål er hvordan kan statiske trekk være påvirkelig i en transaksjonell og dynamisk stressituasjon?

En studie ble gjennomført i 1980 hvor betydningen av personlighetstrekk i forhold til store livspåkjenninger ble studert hos 255 voksne menn og kvinner. Denne studien viste at mestringsrespons ikke var kun bestemt av situasjonen. Man fant betydelig grad av konsistens hos individer på tvers av typer stressorer (Mcrae, 1992; i Zeidner & Endler, 1996). I samme studie fant man også moderate til små korrelasjon mellom personlighetstrekk og

mestringsstrategier. For eksempel fant man sammenheng mellom optimisme og problemløsningsfokuseret strategi og personlighetstrekket ekstraversjon. Mest robuste funn fant man i forbindelse med nevrotisisme og ulike typer emosjonsfokuserte strategier, og da spesielt eskapistiske fantasier. Korrelasjon var likevel av moderat grad (.30). Forskerne konkluderte med at *"N was correlated with a variety of generally ineffective coping mechanisms, including hostile reaction, self-blame, escapist fantasy, withdrawal, and indecisiveness."*

Nyere studier har bekreftet flere av disse konklusjonene til denne studien. Nevrotisisme er det personlighetstrekket som mest konsistent har vist sammenheng med stressmestring, og dette trekket er forbundet med ufordelaktige utfall av mestringsforsøk slik som stressreaksjoner, depresjon, irritabilitet m.m. (Carver & Connor-Smith, 2010). Dette er antagelig en av årsakene til at nevrotisisme er det personlighetstrekket som har fått mest oppmerksomhet på forskningsfeltet. Studier av de andre trekkene har i liten grad vært entydige, spesielt for trekkene åpenhet og medgjørighet. Noen forskere har derfor anbefalt at man i fremtidige forskningsprosjekter bør fortsette å fokusere på nevrotisisme, sammen med ekstraversjon og samvittighetsfullhet.

Årsaken til hvorfor akkurat nevrotisisme skiller seg ut som konsistent, korrelert med mestring, har antagelig sammenheng med måten som det av natur er definert på; som et trekk hvor man har høyere sannsynlighet for å reagere negativt på stress i form av blant annet angst og depresjon (Mcrae, 1992; i Zeidner & Endler, 1996). Gitt at personer som har høy grad av dette trekket er spesielt sårbare for stressende erfaringer, er det fra et teoretisk perspektiv å forvente at økt grad av nevrotisisme fører til distansering og unngåelse som valgte strategier. Disse fører raskt til reduksjon i stress, og derfor motiveres individet til ikke å vende tilbake til problemet for mer aktiv løsning, men til å fortsette å benytte seg av unngående strategier (Lengua et al., 1999). I tillegg kan økt sårbarhet for sterke opplevelser komme av iboende tendens til sterkere emosjonell aktivering, og slik aktivering på sin side krever en stor andel av individets mentale ressurser. Som følge vil en ha mindre overskudd til å tenke i retning langsiktig planlegging og mer løsningsorienterte tilnærminger.

Når det gjelder spørsmålet om hvorvidt statiske personlighetstrekk som nevrotisisme påvirker stressmestring i konkrete og forskjellige situasjoner, har mange forskere teoretisert at dette skjer via personlighetens påvirkning på valg av mestringsstrategier. Disse strategiene kan i neste omgang være med å påvirke utfallet av forsøket på håndtering av stressende opplevelser (Bolger, 1990; Carver & Connor-Smith, 2010). Flere empiriske studier har funnet

støtte for en slik forståelse. Felton et. al. (1984) fant korrelasjon mellom høy skåre på trekket nevrotisme og valg av mestringsstrategiene ønsketenkning og selvklandring. Samtidig fant de at disse to mestringsstrategiene kunne predikere høyere grad av psykologiske vansker i møte med utfordrende livssituasjoner.

Spesifikke mestringsstrategier

Andre studier har funnet at korrelasjonen mellom personlighetstrekk og mestringsstrategier var høyere når man sammenlignet trekkene med spesifikke mestringsstrategier, enn når man sammenlignet dem med mer generelle strategier. I en meta-analyse som ble foretatt i 2007 (Connor-Smith & Flachsbart, 2007), det eneste av sitt slag så langt, studerte forskerne 124 studier som tok for seg forholdet mellom personlighet og mestringsstrategier. En av konklusjonene til denne analysen var at nevrotisme er det personlighetstrekket som på en mest konsistent måte er forbundet med negativt utfall av mestring. I denne meta-analysen var de fire vanligste mestringsstrategiene for personer som skåret høyt på N distansering ($r=.28$), mestring med rusmidler ($r=.28$), ønsketenkning ($r=.35$) og negativt emosjonelt fokus ($r=.41$). Artikkelforfatterne vurderte de to første korrelasjonene for å være små og de to siste for å være moderate i styrke. Samtidig advarte de mot konklusjonen om at lav korrelasjon er ensbetydende med liten betydning av personlighet for stressmestring. Tvertimot påpekte de at selv små korrelasjoner kan innebære stor påvirkning. To stressituasjoner er sjelden helt like, men varierer til dels i stor grad. Personlighetstrekk er derimot konstant i alle situasjoner. I løpet av et liv blir derfor betydningen av personlighet likevel stor.

De fleste studier som er gjort på feltet så langt har operert med brede definisjoner av mestring og har i liten grad sett på mer spesifikke strategier. Som nevnt, finner de fleste slike studier liten eller moderat effekt av personlighetstrekk. Artikkelforfatterne bak meta-analysen (Connor-Smith & Flachsbart, 2007) hevder derimot at hvis en fokuserer på forholdet mellom personlighet og mer spesifikke mestringsstrategier, vil man kunne se høyere grad av sammenheng. I sin egen studie fant de at nevrotisme ikke var relatert til den brede kategorien ”engagement coping”, men når de så på mer spesifikke strategier, oppdaget de at nevrotisme var negativt relatert til ”acceptance”, ”cognitive restructuring” og ”controlled emotion regulating strategies”. De har derfor foreslått i fremtiden å i større grad fokusere på relasjonen mellom spesifikke strategier og personlighet. En av få studier som er gjort så langt og som

adresserer nettopp dette poenget, har funnet empirisk støtte for dette forslaget (Bishop et. al., 2001). I denne studien fant man at relasjonen mellom nevrotisme og mestringsstrategiene var større når disse strategiene var spesifikke, sammenlignet med mer generelle strategier.

Personlighet og sterkt stress

Connor-Smith & Flachsbart (2007) fant også støtte for at personlighet synes å komme sterkere til uttrykk i tilfeller der stressituasjonen er alvorlig eller av potensielt traumatisk karakter. I slike tilfeller fant en høyere korrelasjon mellom personlighetstrekk, særlig nevrotisme, og mestringsstrategier. Samme tendens er funnet i andre studier (Suls & David, 1996). Her forklarte man funnene med at individet i mange gjentakende og mindre alvorlige stressituasjoner utvikler sterke skript og rutinemessige mestringsstrategier. Disse dannes ut fra tidligere erfaringer fra lignende situasjoner, etter modell fra andre menneskers mestringsstrategier o.l. Derfor er det ikke rom for personligheten til å komme i like sterk grad til uttrykk som når man står overfor sterkere og mer sjeldne stressituasjoner hvor en ikke har så mange skript.

Sammenligning av personer med høy grad av nevrotisme

Så langt i denne artikkelen har jeg forsøkt å gi et teoretisk og empirisk rammeverk for relasjonen mellom personlighetstrekk og mestring. Jeg har fokusert spesielt på nevrotisme og drøftet studier som har funnet en sammenheng mellom dette trekket og bruk av mindre fordelaktige mestringsstrategier i møte med stress. Disse funnene har fått undertegnede til å bli nysgjerrig på om det finnes individer som til tross for å ha høy grad av nevrotisme klarer å håndtere stressende opplevelser. Spesielt interessant er dette for store påkjenninger der forskningen har indikert at betydningen av personlighet er større, sammenlignet med mindre stressopplevelser. Hva er det i så fall som får disse individene til å mestre slike påkjenninger der andre med samme grad av nevrotisme får et ufordelaktig utfall? Jeg har etter søk gjennom relevant litteratur funnet verken teoretiske eller empiriske studier som belyser disse spørsmålene. Fenomenet kan imidlertid undersøkes i datamaterialet som jeg har hatt til rådighet. Dette materialet egner seg spesielt godt, siden negativ medieoppmærksomhet av

denne typen som jeg studerer her kan karakteriseres som sterk, langvarig og med potensielt traumatiserende effekt.

Det finnes en del generell forskningslitteratur på hvordan mennesker forsøker å mestre store og stressende livssituasjoner. Janoff-Bulman (1992) har foreslått en teori hvor hun har forsøkt å forklare de ulike mentale tilstandene som individer gikk gjennom før, under og etter en potensielt traumatisk stressopplevelse. Hun har hevdet at individer, som følge av en slik prosess endrer relasjonen til seg selv og omverdenen. Modellen var nokså omfattende, men hadde den fordelen at den inkorporerte de fleste grunnleggende kategorier av mestringsstrategier. Jeg har funnet den nyttig å bruke i undersøkelse av en problemstilling som i svært liten grad er blitt belyst tidligere. Som utgangspunkt, kommer jeg derfor til å bruke denne modellen som et teoretisk rammeverk i mine empiriske undersøkelser.

Janoff-Bulman (1992) har antatt at de fleste mennesker i det normale liv levde etter en oppfatning hvor de anså seg som uskadelige og usårbare. Dette baserte seg på fundamentale antagelser om at 1) verden var et sted med et overtall av positive hendelser og utfall i forhold til negative, og at 2) verden var meningsfylt på den måten at en hadde kontroll over sin egen skjebne. Man kunne styre sin egen adferd, få ønsker til å gå i oppfyllelse, etc. Dette var en delvis illusorisk oppfatning og mange ganger var den optimistisk på en urealistisk måte. Når folk så ble utsatt for en stressende påkjenning av sterk grad (for eksempel å bli offer for et ran, voldtekt eller ulykke), mistet de denne troen på egen usårbarhet, og dette resulterte i følelse av avmakt, sårbarhet, depresjon, angst, m.m. Ikke minst gjaldt dette i forhold til troen på sin fremtidige trygghet og sikkerhet. Janoff-Bulman har i sin modell differensiert mellom ulike typer mestringsstrategier som folk kunne benytte seg av når de kom overfor en slik tilstand:

- 1) *Kognitive strategier*. Individet ville først forsøke å assimilere all innkommende stressende informasjon i forhold til sin grunnleggende oppfatning av verden som positiv og meningsfylt. Dette skjedde gjennom strategier som benektelse, omtolkning av informasjon, etc. For eksempel kunne et nederlag eller tilbakeslag bli en ”mulighet til å lære av sine feil” eller man kunne benekte hvor alvorlig eller skadelig situasjonen var. Bard & Sangrey (1986) har funnet empirisk støtte for at benektelse kan være en positiv og effektiv strategi ved kortvarige stresssituasjoner av traumatisk art.

Emosjonell avstand og apati var en annen vanlig strategi her. Det var også endring av hukommelsen i etterkant av hendelsen. Dette kunne skje gjennom at man endret hukommelse for hvor lenge opplevelsen varte, hvor skadelig den var, etc. Denne strategien ble funnet hos voldtatte kvinner i en studie av Scheppele & Bart (1983). Mange kvinner viste seg å ha endret hukommelse av voldtekten, for eksempel til at de ble avkledd og befølt, men ikke utsatt for tvunget samleie.

- 2) *Gjentolkning*. Lazarus & Folkman (1984) vektla i sin modell av mestring betydningen av individets oppfatning ("appraisal") av situasjonen for hvordan den påvirker dem. Oppfatningen bestod av en vurdering av 1) hvor truende situasjonen var, og 2) hvor mye ressurser det hadde tilgjengelig for å takle denne trusselen. Ifølge Janoff-Bulman gjorde individet i tillegg en tredje vurdering som kom etter de to første og i etterkant av selve situasjonen. Her ville individet ha sammenligner sin tolkning av hendelsen med andre personers tolkninger, både eventuelle andre som hadde opplevd det samme og andre som bare fikk fortalt historien. Dette bidro til at man forstod opplevelsen på en ny måte, og en ny tolkning ble foretatt av både selve opplevelsen og ens rolle og kapasitet under påkjenningen (Houston, 1987). For eksempel kunne et voldsoffer undervurdere hvor skadet han/hun ble, eller hvor mye han/hun klarte å beskytte seg mot gjerningsmannen. Hvis flere individer var utsatt for samme stressende situasjon, kunne de altså påvirke hverandres tolkning av situasjonen. Individer som derimot var alene i situasjonen kunne endre oppfatning ved å fortelle andre om opplevelsen og bli møtt med positive og støttende tolkninger, eller ved å rekonstruere situasjonen med endringer når de gjenkalte den i ettertid og fortalte andre om den.
- 3) *Ny mening*. Individet kunne også lete etter mening og utbytte ("gain") som reaksjon til en traumatisk opplevelse. Dette kunne være i form av å oppdage hvor sterke de tross alt kunne være i vanskelige situasjoner, å lære seg selv å bedre kjenne og derfor stå bedre utrustet i fremtiden, at de ble sterkere av det, o.l. Til kontrast har studier funnet støtte for at leting etter mening og svar i form av selvbekreidelser som "Hvorfor meg?", "Hvordan bidro jeg til situasjonen selv?" o.l. kan føre til økt traumatisering, angst og depresjon i etterkant av hendelsen (Katz & Burt, 1988; Wyatt et al., 1990).
- 4) *Adferdsmessige strategier*. For å gjenvinne kontroll benyttet man også seg av konkrete adferdsmessige endringer for å få økt mestringsfølelse og opplevelse av kontroll over eget liv. Dette kan ha vært i form av å kaste seg ut i krevende aktiviteter som tar mye

av ens energi, foreta forandringer i livet som å flytte, starte på et selvutviklingskurs, etc. Kidder & Cohn (1979) fant i en studie støtte for fordelene med denne typen strategi gjennom at den ga økt selvtillit og mestringsfølelse.

- 5) *Sosial støtte*. Som navnet tilsier gikk denne strategien ut på å få støtte og hjelp fra andre mennesker i forbindelse med en stressopplevelse. Dette kunne finne sted både under og i etterkant av selve situasjonen. Sosial støtte har i en rekke studier vist seg å være en viktig mestringsstrategi i forbindelse med de fleste typer stressituasjoner (Cobb, 1976). Nyttene ble forklart gjennom at 1) bare det å snakke om det og få ut følelser kunne være nyttig for mange, og 2) man fikk støtte, oppmuntring, hjelp og man oppdaget noen ganger at andre har vært utsatt for lignende opplevelser og har kommet seg gjennom det.

Metode

Jeg ønsket i denne studien å undersøke tre forskjellige problemstillinger. Kort oppsummert spurte jeg:

- Har personlighetstrekket nevrotisme sammenheng med hvorvidt individer utsatt for negativ mediefokus får redusert livskvalitet eller ikke?
- Er det forskjeller i mestringsstrategi mellom personer med henholdvis høy og lav grad av nevrotisme i denne gruppen?
- Hva er årsakene til at enkelte personer med høy grad av nevrotisme kommer seg gjennom denne typen stressende opplevelse bedre enn andre personer med tilsvarende grad av dette personlighetstrekket?

Med utgangspunkt i et datamateriale bestående av undersøkelse av 68 individer, valgte jeg en kvantitativ metode for å belyse de to første problemstillingene. En type kvalitativ metode kalt teorirettet innholdsanalyse ("Directed content analysis") ble valgt for å studere den siste problemstillingen.

Informantene

Denne studien tilhører et større forskningsprosjekt under ledelse av professor Fanny Duckert ved Universitetet i Oslo kalt "I offentlighetens søkelys". Deltagerne i denne undersøkelsen ble rekruttert ved kontinuerlig gjennomgang av media over flere år. Høyprofilerte personer av begge kjønn som hadde blitt utsatt for negativ medieoppmerksomhet av sterk grad og over lengre periode fikk tilsendt et informasjonsskriv om forskningsprosjektet og ble oppfordret til å delta. I tidsperioden 2002-2007 ble til sammen 68 personer rekruttert til å delta som informanter i prosjektet. Kjønnsmessig fordelte disse seg på 23 kvinner og 45 menn i alderen 30 til 60 år, med overvekt av alderen 40 år og oppover. Informantene ble intervjuet i sitt hjem eller på sitt kontor i form av semi-strukturelle dybdeintervjuer. Intervjuene ble gjennomført som enkeltsesjoner som varte mellom 1,5 og 3,5 timer. Alle informantene ble møtt etter at den verste medieeksponeringen var over, men utover dette var det variasjon i hvor lenge siden det var at saken hadde foregått. Noen få av deltagerne hadde etter eget ønske med seg sin partner under intervjuet. Intervjuene ble foretatt på en måte som i minst mulig grad skulle behøve

innsamling av tilleggsinformasjon i etterkant. Det var en viss grad av variasjon i måten som intervjuene hadde blitt gjennomført på. Noen av intervjuene hadde en ”løsere” form enn andre. Enkelte av intervjuene var mer i form av en samtale med mulighet til å stille spørsmål ut fra situasjonen, mens andre hadde blitt gjennomført med en mer stram struktur. Felles for alle var imidlertid at hovedfokuset lå på informantenes opplevelse og mestring under og i etterkant av mediekjøret (Karlsen, 2006; Thorsell Næs, 2005). Intervjuene hadde blitt tatt opp på lydbånd og senere transkribert ordrett av intervjuerne selv. Undertegnede fikk tilgang til dette materialet i anonymisert form.

Den kvantitative delen av materialet ble systematisert og ført inn i statistikkprogrammet SPSS i løpet av 2009 og 2010. Undertegnede deltok ikke selv i dette arbeidet, men ble grundig informert om dette materialet av personen som gjennomførte kodingen (Bang, 2010).

I tillegg til intervjuene, hadde deltagerne utfyllt flere spørreskjemaer. Av relevans for min undersøkelse var (appendiks I):

1. Big Five personlighetstest (Engvik, 1993).
2. Kurver for opplevd livskvalitet (egenprodusert).
3. Ways of Coping Questionnaire (Folkman & Lazarus, 1988).
4. Self-efficacy (Leganger, A., Kraft, P. & Røysamb, E., 2000).
5. Rosenberg Self-Esteem-Scale (Rosenberg, 1965).

På kurvene for opplevd livskvalitet hadde deltagerne vurdert hvordan de hadde opplevd sin livskvalitet henholdsvis før, under og etter medieoppmerksomheten.

Forskningsdesign

Kvantitative analyser

Samtlige av informantene hadde blitt testet med den norske utgaven av Big Five-personlighetstest. Resultatene for hver av de fem personlighetstrekkene Åpenhet, Samvittighetsfullhet, Ekstraversjon, Medgjørighet og Nevrotisisme ble kvantifisert på en

skala fra 0 til 7, der 0 var det laveste utslaget på det aktuelle trekket, mens 7 var det høyeste. Resultater mellom 0 og 3 definerte jeg som lavt utslag på trekkene. Utslag mellom 3 og 5 ble definert som middels, mens 5 til 7 definerte jeg som høyt. Jeg valgte en slik inndeling fordi skårer på under 1 forekom ikke i materialet.

I ”Ways of coping questionnaire” hadde informantene blitt spurt om en rekke forskjellige mestringsstrategier, der de hadde blitt bedt om å angi i hvor stor grad de benyttet hver av disse strategiene (fra 0 til 3 hvor 0 var ikke i det heletatt og 3 svært mye).

”Kurver for opplevd livskvalitet” var et egenprodusert skala hvor personene hadde blitt bedt om å oppgi livskvalitet (på en skala fra 0 til 10) på ulike tidspunkter i prosessen; før medieoppmerksomhet hadde startet, mens den på gikk og den dagen da intervjuet med dem hadde blitt gjort. Responsene ble gitt i form av en sammenhengende kurve som informantene hadde tegnet selv. Endring i livskvalitet fra før til etter medieeksponeringen ble målt ved å trekke sistnevntes tallverdi fra verdien til den første. For eksempel ville en person som hadde anslått sin livskvalitet til å være 7 før og 4 etter medieeksponeringen ende opp med en differanse på -3 ($4-7=-3$). Denne personen hadde altså fått redusert livskvalitet med 3 poeng. Hvis livskvaliteten hadde derimot gått opp etter medieeksponeringen ville man få et tall med positiv verdi.

For å belyse relasjonen mellom nevrotisisme og mestring av negativ medieoppmerksomhet ble en egen variabel skapt. Denne variabelen bestod av rapport om opplevd livskvalitet før medieoppmerksomheten minus opplevd livskvalitet etter den. Dette ble min avhengige variabelen, og jeg kalte den ”endringer i livskvalitet”. Nevrotisisme, som målt i etterkant av opplevelsen var den uavhengige variabelen. Relasjonen mellom disse to variablene ble analysert med statistiske bivariate analyser.

I en del tidligere studier i litteraturen har man valgt ulike typer statistiske analyser som har undersøkt alle respondentene som én gruppe. Dette synes jeg er en metodisk svakhet av to årsaker (fordelen er at man får et høyere utvalgsstørrelse). For det første vil personer som skårer høyt på nevrotisisme og personer som skårer lavt på dette trekket virke modererende på hverandre i retning ”midt på treet”. Personer som skårer middels vil i tillegg forvirre analysene ytterligere. På denne måten vil særegenheter hos de to gruppene som skårer lavt og høyt på trekket stå i fare for å bli kamuflert i de statistiske analyser. For det andre vil eventuelle overtall i antall subjekter hos den ene gruppen kunne skape skjevheter i

datamaterialet og gi falske resultater. Jeg valgte derfor en metode hvor 16 og 18 av deltagerne som henholdvis skåret høyest og lavest på nevrotisme analysert separat og deretter sammenlignet. Selv om utvalgsstørrelsen ble mindre, ble dette likevel vurdert å kunne gi mer realistisk bilde av relasjonen mellom variablene. Jeg identifiserte alle informantene som hadde skårer på 5 eller høyere på nevrotisme, og endte opp med 16 personer. Disse utgjorde gruppen ”Høy grad av nevrotisme”. 18 av deltagerne skåret 3.5 eller lavere på dette trekket, og de ble gruppen ”lav grad av nevrotisme”. På samme måte ble to høy- og lav-grupper for de fire andre personlighetstrekkene dannet. Til slutt foretok jeg bivariate analyser mellom hver av disse gruppene og variabelen ”endringer i livskvalitet”.

Hensikten min med disse statistiske analysene var å få to sett med resultater, en for hver av gruppene på hvert personlighetstrekk. Ideen var at hvis jeg fant signifikante funn for gruppen som skåret høyt på det aktuelle trekket (som hadde mye av dette personlighetstrekket i seg), men ikke for gruppen som skåret lavt (som hadde lite av dette trekket), ville det være grunnlag til å anta at trekket hadde en betydning for mestring av stressituasjonen, som igjen ville ha påvirkning på livskvaliteten til den enkelte informant. Hvis slike forskjeller mellom de to gruppene derimot ikke ble funnet, ville det svekke antagelsen om at dette personlighetstrekket var av betydning for mestring.

Som utdypet nærmere i resultatdelen av denne artikkelen, fant jeg signifikante funn mellom personlighet og livskvalitet kun i forbindelse med trekket nevrotisme. På grunnlag av disse funnene valgte jeg å fokusere på dette trekket i mitt neste forskningsspørsmål der jeg undersøkte mestringsstrategier. Her delte jeg informantene igjen i to grupper, hvor de samme 16 med høyest utslag på nevrotisme av alle informantene utgjorde gruppen ”Høy grad av nevrotisme” og de 18 med lavest utslag på dette trekket dannet gruppen ”Lav grad av nevrotisme”. Hver av gruppene ble deretter undersøkt med bivariate analyser i forhold til alle mestringsstrategier som hadde blitt målt i datamaterialet. Hensikten med slike analyser var å se om de to gruppene hadde tendens til å bruke ulike strategier. I så fall ville det være grunn til å anta at graden av nevrotisme hadde betydning i forbindelse med valg av strategier for stressmestring.

Kvalitative analyser

For å undersøke personer med høy grad av nevrotisme innad, valgte jeg å benytte meg av kvalitativ metodikk. Empiriske studier innad blant personer med høy grad av nevrotisme i forhold til stressmestring er meg bekjent i svært liten grad foretatt tidligere. Kvalitative undersøkelser rommer ofte problemstillinger som er formulert løsere enn ved kvantitative undersøkelser. Dette er spesielt nyttig nettopp i forbindelse med et forskningsfelt hvor man har liten grad av kunnskap på forhånd (Larsen, 2007).

Innholdsanalyse er en type kvalitativ metode som i økende grad er blitt benyttet innen ulike helsevitenskaper de siste tiårene. Tilnærmingen er: "a research method for the subjective interpretation of the content of text data through the systematic classification process of coding and identifying themes or patterns."

Samtidig er denne en fleksibel form for metode ettersom den består av flere undergrupper med metoder (Hsieh & Shannon, 2005). Den undertypen som jeg har valgt å benytte meg av kalles teorirettet innholdsanalyse ("Directed content analysis"). Målet med denne metoden er å validere og eventuelt utvide eller innsnevre et teoretisk rammeverk innen et forskningsfelt. Man benytter seg av eksisterende teori som hjelp til å presisere forskningsspørsmålene. Den kan hjelpe en til å identifisere interessante variabler og bedre forstå relasjonen mellom dem.

Zhang & Wildemuth (2009) har gitt en steg-for-steg manual for bruk av innholdsanalyse som jeg har funnet nyttig som veileder i arbeidet med denne delen av undersøkelsen.

Den analytiske fremgangsmåten

I første omgang identifiserte jeg, ved hjelp av informantenes resultateter på personlighetstesten, fem personer med høy grad av nevrotisme som hadde opplevd nedgang i livskvalitet i etterkant av mediefokuset. Disse utgjorde den ene av to grupper, og ble definert som de som hadde klart seg "dårlig" i møte med negative medieomtaler. Det vil si at de hadde rapportert om nedgang i livskvalitet på minst tre poeng i forhold til livskvalitetsskalaen. Deretter identifiserte jeg på samme måte fem personer som også skåret høyt på nevrotisme, men som hadde klart seg "bra" gjennom opplevelsen, det vil si at de ikke rapporterte om nedgang i livskvalitet i ettertid sammenlignet med før mediekjøret startet. Disse fem personene utgjorde den andre gruppen. Hensikten med denne inndelingen var å gjennom

komparative analyser bedre forstå hva som hadde skilt disse to gruppene fra hverandre, til tross for at de hadde hatt likt utslag på nevrotisme.

I neste omgang leste jeg alle intervjuene og markerte all informasjon der som sa noe om deltagerens bruk av mestringsstrategier. Som nevnt ble på dette stadiet Janoff-Bulmans modell brukt som veileder. I hennes modell skjernes det mellom fem hovedtyper med mestringsstrategier. Jeg har allerede beskrevet disse i innledningen av artikkelen, men for å oppsummere er disse fem:

- 1) *Kognitive strategier*
- 2) *Gjentolkning av hendelsen til en mer fordelaktig forståelse*
- 3) *Finne en ny mening med opplevelsen (f.eks. å føle at man er blitt mer erfaren i ettertid)*
- 4) *Adferdsmessige strategier (som å bytte jobb eller å ta et kurs)*
- 5) *Sosial støtte.*

Etter første gjennomlesning av intervjuene, fikk jeg inntrykket av at denne modellen hadde en del begrensninger i forhold til å fange opp mine funn. For det første var det umulig for meg å sjekke strategi nummer to i forhold til endring i tolkning av opplevelsene hos deltagerne.

Årsaken til dette var at dette ikke var en longitudinell studie - data ble samlet inn kun på ett tidspunkt. For det andre opplevde jeg, etter gjennomgang av mitt materiale, at noen av de rapporterte mestringsstrategiene ikke passet inn i noen av Janoff-Bulmans kategorier. Jeg oppdaget også at noen av disse grove inndelingene kunne gjøres mer spesifikke ved å dele dem inn i underkategorier. Før andre runde med gjennomgåelse av intervjuene, dannet jeg derfor tre ekstra kategorier; ”aktive mestringsstrategier”, ”sosial støtte” og ”unngående mestringsstrategier”. Hver av disse fikk underkategorier som følge.

Aktive mestringsstrategier

Denne typen mestringsstrategi definerte jeg å være strategier hvor informanten forholdt seg til situasjonen på en aktiv måte ved å tenke på situasjonen, forsøke å komme på løsninger, etc.

Denne strategien ble inndelt i to underkategorier:

Problemløsning. Refererte til strategier der informantene forsøkte å løse problemet (medieeksponeringen) eller å redusere dets omfang. Typiske eksempler var å gå i dialog med media, komme med eventuell informasjon som kunne endre medienes vinkling, skrive avisinnlegg for å belyse informantens side av saken, o.l.

Aktiv bearbeidelse. Dette var en type mestring hvor informanten forsøkte å kontrollere sin reaksjon til påkjenningen gjennom strategier som å tenke rasjonelt, unngå katastrofe-tenkning, analysere nøye det som skjedde, legge strategi for hvordan man best mulig kunne møte media, o.l. Disse strategiene kunne minne om intervensjonsteknikker fra kognitive typer psykoterapi.

Sosial støtte

Denne typen strategier refererte til når informantene søkte støtte, råd og hjelp fra omgivelsene. Jeg fant det meningsfylt å dele disse mellom to underkategorier; *støtte fra kollegaer* og *støtte fra familie og venner*. I tillegg til denne inndelingen registrerte jeg for hver informant:

- Hvorvidt de selv hadde *aktivt* vært søkende i forhold til hjelp og råd, eller om de fikk det uten å noen gang selv ta initiativ til det.
- Hvorvidt informantene rapporterte å ha opplevd støttepersonene som *entydig* positive, eller om de også hadde komplikasjoner eller konflikter i forhold til kolleger eller familie og venner. Slike komplikasjoner kunne for eksempel være opplevelse av svik eller likegyldighet fra støttepersoner, eller konflikt og uenigheter med dem angående håndtering av situasjonen.
- Om de gav uttrykk for å ha latt seg påvirkes av andres råd, støtte og perspektiver, eller om de hadde vist en tendens til å ha motstand når andre forsøkte å hjelpe. Slik motstand kunne for eksempel være at informantene reagerte med skepsis eller mistro til andres råd og støtte, og heller valgte å tviholde på sin egen opplevelse av prosessen.

Unngående strategier

Denne typen strategier definerte jeg å være strategier hvor informantene hadde forsøkt å distansere seg enten psykisk, fysisk eller begge deler fra stressituasjonen. Her forsøkte de for

eksempel å minst mulig utsette seg for mediene, ikke delta i aktiviteter eller snakke med personer som minnet dem om det som de var utsatt for, o.l. Denne strategien var på mange måter det motsatte av aktive strategier ettersom personene beveget seg vekk fra problemet. Det var riktignok mulig å benytte seg av begge typer strategier på forskjellige tidspunkter. Jeg valgte å dele unngående strategier i tre underkategorier:

Flukt. Denne typen unngåelse gikk ut på å forsøke å glemme hele prosessen med negativ medieoppmerksomhet. Dette ble typisk oppnådd ved å engasjere seg i helt andre aktiviteter, oppsøke mennesker som ikke var involverte i saken, o.l. Hensikten her var å distrahere seg selv fra å tenke på den negative medieoppmerksomhet, undertrykke det faktum at en slik prosess mot dem foregikk.

Isolering. Denne strategien gikk rett og slett ut på å fysisk skjule seg selv fra alt og alle. I motsetning til flukt så var ikke nødvendigvis hensikten å glemme om opplevelsen; man kunne være alene og tenke mye på det som hadde skjedd. Min oppfatning var at denne strategien var motivert ut fra å følelsen av frykt eller skam overfor andre mennesker. Også isolering kunne kombineres med andre strategier, slik at man bare til tider ”forsvant” fra omverdenen.

Distansering. Definisjonen av denne underkategorien var at her forsøkte informantene å skape en mental avstand mellom seg og journalistene som utsatte dem for negativ oppmerksomhet. Dette kunne for eksempel være å skape seg en opplevelse av medier som onde eller slemme og forsøke å heve seg moralsk over dem. Et annet eksempel kunne også å være å bagatellisere betydningen av prosessen ved å sette fokus på andre roller som man har i livet (som å passe på at familien har det bra, at man har andre talenter å dyrke, etc.). Denne strategien kan tilsynelatende minne om ”aktiv bearbeidelse”, men forskjellen her var at man ikke søkte informasjon eller prøvde å forholde seg rasjonelt og aktivt til det som skjedde.

I tillegg til disse strategiene, samlet jeg fra intervjuene inn informasjon om følgende forhold:

- Hvorvidt informantene i ettertid hadde opplevd at de hadde fått noe positivt ut av hendelsen. For eksempel om de hadde følt at de hadde blitt mer erfarne, om de hadde oppdaget nye positive ved seg selv, o.l.
- Om de hadde benyttet seg av sykemelding eller permisjon under prosessen, og i så fall i hvor stor grad?

- I hvor stor grad hadde de følt at de kunne kontrollere situasjonen. Var det for eksempel noe de hadde følt at de kunne gjøre underveis for å påvirke mediene og prosessen til å bli i sin favør, eller hadde de opplevd seg totalt maktesløse?
- I hvor stor grad hadde de klart å skille mellom jobb og fritid? Hadde de klart å la jobb være jobb på kvelden og tenke på andre ting og delta i fritidsaktiviteter, eller hadde medieoppmerksomheten påvirket dem i stor grad på kvelden også, gjennom at de pleide tenke mye på det og ikke hadde lyst til å gjøre ting som de vanligvis likte å gjøre?
- Om de i ettertid var stortsett fornøyd med sin håndtering av saken, eller om det var ting de angret på og ønsket å ha gjort annerledes?
- Om de hadde søkt profesjonell hjelp i form av for eksempel psykolog, medierådgiver eller advokat?

Etter å ha dannet mine kategorier, gikk jeg gjennom intervjuene en gang til og plasserte deltagerens informasjon i henhold til disse kategoriene. Mestringsstrategiene ble kvantifisert i forhold til antall ganger de hadde blitt oppgitt å ha vært brukt. På denne måten fikk jeg også innblikk i hvor stor grad de forskjellige strategiene hadde blitt brukt. Intervjuene ble som nevnt gjort med en semi-strukturell form. Informantene ble derfor ikke spurt de nøyaktig samme spørsmålene. Derfor fikk intervjuene ulik lengde. Det korteste intervjuet var på åtte sider og det lengste på 29 sider. De øvrige var mellom tolv og tjue sider, men flertallet av dem var på mellom fem og tjue sider. Jeg valgte som følge av disse årsakene ikke å operere med eksakte tall når jeg analyserte bruken av de ulike mestringsstrategiene. Istedenfor valgte jeg å gradere bruken av dem etter nedenfornevnte kriterier.

Hvis for eksempel en informant rapporterte å ha brukt strategien isolering ved to tilfeller, ble denne strategien definert å ha blitt brukt i liten grad. Denne formen for måling eliminerte ikke helt problemet med at intervjuene ikke var av samme lengde og innhold, men mitt argument var at skjevheten ble til en viss grad balansert med en slik kodingssystem som var mer fleksibel.

Mestringsstrategien (MS) nevnt 0 ganger – Hadde ikke blitt brukt.

1-3 ganger – MS ble benyttet i liten grad.

4-6 ganger – MS ble benyttet i moderat grad.

7+ ganger - MS ble benyttet i stor grad.

Mitt kodingssystem og mine kategorier ble diskutert med en annen student på samme prosjekt, og jeg fikk hjelp av ham til gjennomføring av inter-ratersjekk. Vi fikk en reliabilitet på .65. Til slutt leste jeg intervjuene enda en gang og sjekket egen koding.

Resultater

Resultater fra de kvantitative analysene

Har nevrotisisme sammenheng med hvorvidt individer utsatt for negativ mediefokus får redusert livskvalitet?

Informantene i min undersøkelse hadde fylt ut spørreskjemaet ”Kurver for livskvalitet”. Dette skjemaet målte hvordan de hadde oppfattet sin livskvalitet før medieoppmerksomheten startet, mens den pågikk og etter at den var over. Informantene avga sine svar på en skala fra 0 til 10, der 0 var lavest livskvalitet og 10 var høyest. Ingen av de 68 informantene gav uttrykk for å ha hatt lav livskvalitet før medieeksponeringen hadde startet, og som det fremkommer av tabell 1 nedenfor, var gjennomsnittslivskvaliteten for informantene i sin helhet høy, på 8.6. Den personen med lavest livskvalitet før medieeksponeringen hadde startet hadde vurdert den å være 5.5, mens tolv personer hadde vurdert den å være helt oppe på 10. For de seksten av deltagerne som ble definert å være i gruppen ”høy grad av nevrotisisme”, var livskvaliteten før medieeksponeringen i snitt på 7.5, mens de atten som kom i gruppen ”lav grad av nevrotisisme” hadde et snitt på 8.8. Det forelå altså en viss grad av forskjell i opplevd livskvalitet mellom gruppene allerede på forhånd, men jeg vurderte disse forskjellen til å være liten.

Livskvaliteten ble rapportert å ha sunket betraktelig hos alle mens medieeksponeringen pågikk, men den gikk opp igjen etter at eksponeringen var over. Resultatene viste riktignok at livskvaliteten ikke hadde gått helt opp til nivået den var på før eksponeringen hadde startet på tidspunktet som målingene hadde blitt gjort. Dette gjaldt spesielt for gruppen som hadde høyt utslag på nevrotisisme. Disse informantene hadde rapportert i gjennomsnitt å ha livskvalitet på 7.5 i forkant av medieeksponeringen, og de hadde gått opp til 5.9 i etterkant.

Tabell 1. Rapportert livskvalitet før, under og etter negativ medieoppmerksomhet for informantene som helhet, gruppen med høy grad av nevrotisisme og gruppen med lav grad av nevrotisisme.

	<i>Informantene som</i>	<i>Gruppen med lav grad</i>	<i>Gruppen med høy grad</i>
--	-------------------------	-----------------------------	-----------------------------

	<i>helhet (N=68)</i>	<i>av nevrotisme (N=16)</i>	<i>av nevrotisme (N=18)</i>
<i>Før medieeksponering</i>	8.6	8.8	7.5
<i>Under</i>	3.4	4.6	2.5
<i>Etter</i>	7.5	8.0	5.9

Når det gjelder påvirkningen fra medieeksponering, ble eventuelle endringer i positiv eller negativ retning i livskvalitet i etterkant av medieeksponering definert som vurdert livskvalitet etter eksponeringen minus livskvalitet før den. Hvis tallet var positivt, betød det at man hadde endt opp med enda høyere livskvaliteten i etterkant enn før eksponeringen. Hvis tallet var negativt, hadde livskvaliteten gått ned i etterkant av opplevelsen.

Tabell 2 – Korrelasjon mellom nevrotisme og livskvalitet i forbindelse med kritisk medieomtale (km)		
Gruppe	N	Livskvalitet etter minus livskvalitet før kritisk medieomtale
Alle informantene	68	.289*
Høy grad av N	16	.578*
Lav grad av N	18	-.265
*p <0.01		

Tabell 2 viser resultatene for bivariate korrelasjonsanalyser mellom gruppene og livskvalitet i etterkant av medieeksponeringen. Nevrotisme var signifikant korrelert med redusert livskvalitet for hele gruppen med informanter på .289 ($p < 0.01$, $N = 68$). Dette er en korrelasjon som i forskningsfeltet regnes for å være av liten til moderat grad (Connor-Smith & Flachsbart, 2007). En sterkere korrelasjon til redusert livskvalitet etter negativ medieomtale fant jeg hos gruppen som skåret høyt på nevrotisme. Her var korrelasjonen på .578 ($p < 0.01$, $N = 16$), noe som regnes å være av moderat til høy styrke. For gruppen med lav

nevrotisisme fant jeg ikke signifikante korrelasjoner mellom dette trekket og opplevd livskvalitet i etterkant av mediefokus.

Forholdet mellom nevrotisisme og valg av mestringsstrategier

I denne undersøkelsen hadde ”Ways of Coping Questionnaire” (Folkman & Lazarus, 1988) blitt benyttet som måleinstrument for mestringsstrategier. Informantene ble spurt om til sammen 49 ulike strategier, og resultatene ble kodet inn i SPSS på en skal fra 0 til 3, der 0 er å ikke ha benyttet strategien i det hele tatt og 3 er å ha benyttet den i svært stor grad. Analysene ble foretatt med bivariate analyser mellom de definerte gruppene og alle mestringsstrategier som hadde blitt målt i materialet.

For oversiktighetens skyld gjengir jeg resultatene av kun de signifikante relasjonene i tabellene nedenfor.

Tabell 3 – Korrelasjon mellom nevrotisisme og mestringsstrategier.						
Grad av nevrotisisme	N	” var selvkritisk og snakket hardt til meg selv.”	”Jeg prøvde å glemme alt sammen.”	”Jeg unngikk folk generelt.”	”Jeg lovet meg selv at jeg skulle gjøre ting annerledes neste gang.”	”Jeg hadde fantasier om hvordan ting ville ende til slutt.
Høy	16	.623**	0.17	.417*	.487*	.460*
** p <0.01, * p <0.05						

Denne tabellen viser at høy grad av nevrotisisme var i mitt datamateriale sterkest korrelert med selvkritisk strategi (.623, $p < 0.05$, $N=16$). I tillegg fant jeg moderate korrelasjoner til ”Jeg unngikk folk generelt” (.417, $p < 0.01$, $N=16$), ”jeg hadde fantasier om hvordan ting ville ende til slutt” (.460, $p < 0.05$, $N=16$) og ”Jeg lovet meg selv at jeg skulle gjøre ting annerledes neste gang” (.460, $p < 0.05$, $N=16$) som jeg tolket å være unngående mestringsstrategier alle sammen. Overraskende nok, fant jeg ikke signifikante korrelasjoner

mellom høy nevrotisisme og ”Jeg prøvde å glemme alt sammen”, som jeg også regnet for å være en unngående type strategi. Jeg fant ingen god forklaring på dette. Muligens fant informantene denne strategien å være for generelt eller vagt formulert i spørreskjemaet.

Tabell 4 – Korrelasjon mellom nevrotisisme og mestringsstrategier.

Grad av nevrotisisme	N	”Jeg håpet det ville skje et mirakel.”	”Jeg uttrykte sinne overfor de som skapte problemene.”	Jeg fant tilbake til de viktige tingene i livet.”	”Jeg unngikk folk generelt.”	”Jeg tok lett på situasjonen, nektet å ta den for alvorlig.”	”Jeg dro veksel på tidligere erfaringer.”	”Jeg kom frem til et par løsningsforslag.”
Lav	18	-.372*	.538**	-.394*	.361*	.420*	.364*	.443*

** p <0.01, * p <0.05

For gruppen med lav nevrotisisme ser vi at det var negativ korrelasjon mellom lav nevrotisisme og strategiene ”Jeg håpet det ville skje et mirakel” (-.372, $p < 0.05$, $N=18$) og ”Jeg fant tilbake til de viktige tingene i livet” (-.394, $p < 0.05$, $N=18$). Disse definerte jeg å være unngående mestringsstrategier, og de negative korrelasjonene betyr altså at de var forbundet med redusert bruk hos informantene i denne gruppen.

Positive korrelasjoner for denne gruppen fant jeg med aktive typer mestring som å konfrontere stresskilden (.538, $p < 0.01$, $N=18$), å bruke tidligere erfaring (.364, $p < 0.05$, $N=18$) og å finne løsningsmuligheter (.443, $p < 0.01$, $N=18$). Korrelasjoner til visse unngående strategier ble funnet også her; ”Jeg unngikk folk generelt” (.361, $p < 0.01$, $N=18$), og ”Jeg tok lett på situasjonen” (-.420, $p < 0.01$, $N=18$).

Resultatene fra de kvalitative analysene

Forskjeller i utfall av mestring av negativ medieoppmerksomhet blant personer med høy nevrotisisme

Utvalget og presentasjon av informantene.

Mitt utvalg i den kvalitative delen av undersøkelsen bestod av ti personer hvorav fire var menn og seks var kvinner. Alle informantene var høyprofilerte personer på regionalt eller nasjonalt plan, men kun en av disse, Elisabeth, hadde tidligere opplevd negativ medieeksponering. Alle ti personene hadde høyt utslag på personlighetstrekket nevrotisisme. Fem av disse hadde rapportert at de hadde fått stor grad av reduksjon i livskvalitet som følge av medieeksponeringen. Dette var Maria, William, Mette, Sonja og Anne. For å lettere omtale dem som en gruppe, har jeg valgt å kalle dem ”taperne”. De resterende fem, Diana, Charles, Georg, Edward og Elisabeth hadde rapportert at deres livskvalitet i etterkant av medieeksponeringen hadde kommet på samme nivå som før. Disse har jeg valgt å omtale som ”mestrerne”. De hadde kommet seg gjennom stressopplevelsen med bra utfall. Alle ti av deltagerne ble under intervjuet spurt om å evaluere styrken på påkjenningen fra 1 til 10, der 10 er så sterkt som det kan få blitt. I tillegg ble de personlighetstestet med BIG 5 personlighetstest. Resultatene for hvert personlighetstrekk ble gitt på en skala fra 0 til 7 der 0 er lavest utslag på dette trekket, mens 7 er høyest. Jeg definerte ”lavt” utslag på hvert trekk til å være mellom 0 og 2.4, ”middels” til å være mellom 2.5 til 4.9 og ”høyt” mellom 5.0 og 7.0.

”Mestrerne”:

Navn:	Belastning:	Dif*	Ekstraversjon	Medgjørighet	Samvittighetsfullhet	Nevrotisisme	Åpenhet
<i>Diana</i>	8	0	Middels	Høy	Høy	Høy	Høy
<i>Charles</i>	10	0	Middels	Høy	Middels	Høy	Lav
<i>Edward</i>	8	0	Høy	Høy	Middels	Høy	Middels
<i>Georg</i>	10	0	Lav	Høy	Middels	Høy	Middels

Elisabeth	8	+1.0	Høy	Høy	Middels	Høy	Middels
-----------	---	------	-----	-----	---------	-----	---------

*Referer til differanse i livskvalitet mellom før og etter medieeksponeringen.

”Diana”

55 år. Erfaren stortingspolitiker og vant til media, men aldri utsatt for denne typen negativ eksponering tidligere. Saken startet da flere riksdekkende aviser begynte å skrive at hun misbrukte frynsegoder som hun fikk gjennom jobben. Historien ble fulgt i flere uker og Diana var sykemeldt under store deler av denne perioden. Intervjuet med henne ble foretatt omtrent 2 år i etterkant av det negative mediefokuset. I en skala fra 1 til 10 der 10 var maksimal påkjenning som følge av kritisk medieomtale, vurderte hun situasjonen i den verste fasen til å være 8. Differansen mellom livskvalitet før og etter medieeksponeringen for henne var 0 (ingen endring). Resultatene hennes på personlighetstesten var som følge. Ekstraversjon (E): Middels, Medgjørighet (M): Høy, Samvittighetsfullhet (S): Høy, Nevrotisme: Høy og Åpenhet: Høy.

”Charles”

30 år. Toppidrettsutøver som lenge presterte på høyt internasjonalt nivå. Etter en periode med svakere resultater, opplevde han at riksdekkende aviser og TV begynte å rapportere sterkt negativt rundt hans prestasjoner. Saken foregikk i flere måneder, med sterkest fokus i begynnelsen og til han eventuelt begynte å prestere godt igjen. Intervjuet med han ble foretatt 2 år etter medieeksponeringen. Da hadde han avsluttet sin karriere. Charles rapporterte at han opplevde belastningen på det verste som 10 på skalaen, og differansen i livskvalitet mellom før og etter var 0. Hans resultater på personlighetstesten var E: middels, M: høy, S: middels, N: høy og Å: Lav.

”Edward”

40 år. Toppidrettsutøver som i likhet med Charles opplevde at en bølge med negativ medieomtale i riksdekkende presse startet i en periode da han hadde svakere prestasjoner mot slutten av karrieren. Dette fokuset på han foregikk nokså jevnt i mange måneder, til han av andre årsaker valgte å avslutte sin karriere. Intervjuet ble foretatt omtrent 2 år etter at denne opplevelsen var over. Edward opplevde belastningen på det verste som 8 på skalaen, men det var ingen forskjell i livskvalitet før og etter eksponeringen oppgitt hos ham. Hans personlighetsprofil ble E: høy, M: høy, S: middel, N: høy og Å: middels.

”Georg”

40 år. En advokat som fikk gjorde en juridisk feil i forbindelse med en privat investring. Lokale aviser samt en riksdekkende TV-kanal laget en fokus hvor Georg ble fremstilt en som bevisst hadde forsøkt å foreta ulovligheter for egen økonomisk gunst. Det negative fokuset foregikk i omtrent 2-3 uker, hvor den første uken var verst. Intervjuet med Georg ble gjort omtrent 3 måneder etter at mediene hadde sluttet å skrive om saken. Georg sin vurdering av belastningen var 10 på skalaen, men livskvaliteten rapporterte han hadde gått opp til samme nivå som før medieoppmerksomheten (0 i differanse). Han hadde følgende utslag på personlighetstesten: E: Lav, M: høy, S: middels, N: høy og Å: middels.

”Elisabeth”

40 år. Lokalpolitiker i en større by. Misforståelser og underkommunikasjon i forbindelse med en helsesak førte til at lokal presse og en riksdekkende TV-kanal i løpet av en 4 ukers periode publiserte mange reportasjer hvor hun ble fremstilt som arrogant og uinteressert i den helseproblematikken som saken gjaldt. Hun ble intervjuet omtrent 2 år etter at saken var over. Elisabeth vurderte påkjenning til 8 på skalaen, og hun var den eneste i dette materialet som rapporterte om positiv endring i livskvalitet etter eksponering (+1). Hennes personlighetstrekk gav følgende utslag: E: høy, M: høy, S: middels, N: høy, Å: middels.

”Taperne”:

Navn:	Belastning:	Dif*	Ekstraversjon	Medgjørighet	Samvittighetsfullhet	Nevrotisme	Åpenhet
William	10	-4.0	Lav	Lav	Høy	Høy	Lav
Maria	8	-4.0	Lav	Lav	Middels	Høy	Middels
Sonja	10	-5.0	Middels	Lav	Middels	Høy	Middels
Anne	10	-4.0	Middels	Middels	Middels	Høy	Høy
Mette	9	-3.5	Middels	Lav	Lav	Høy	Middels

*Referer til differanse i livskvalitet mellom før og etter medieeksponeringen.

”William”

55 år. Direktør for et viktig statlig selskap. Dette selskapet ble i løpet av en periode på noen

måneder utsatt for flere store problemer som William ikke kunne holdes personlig ansvarlig for. Likevel ble omtalen i flere riksdekkende medier negativt rettet mot ham, og hans evner som direktør ble trukket i tvil. Saken foregikk i flere måneder, men intensiteten var vekslende. Til slutt valgte han å trekke seg fra sin stilling, og saken døde kort tid etterpå. Intervjuet ble foretatt omtrent 1 år etter at han hadde sluttet i selskapet. William rapporterte å ha opplevd påkjenningen som 10 på skalaen, og hans rapporterte livskvalitet hadde en differanse på -4. Han personlighetstest gav følgende utslag: E: lav, M: lav, S: høy, N: høy og Å: lav.

”Maria”

50 år. Ansatt som sjef i en viktig kommunal etat. Hun gjorde på et tidspunkt et vedtak som var i og for seg juridisk korrekt, men hun kommuniserte om dette vedtaket på en utydelig måte. Som følge av dette begynte flere regionale aviser å skrive om saken med den vinkling at Maria hadde opptrådt diskriminerende i forhold til enkelte av kommunens borgere. Hun opplevde å bli fremstilt som arrogant og trangsynt. Saken foregikk i 2-3 uker og fikk også enkelte innslag på en regional TV-kanal. Da hun ble intervjuet var saken omtrent 3 måneder siden siste artikkel. Maria oppgav påkjenningen som 8 på skalaen. Som William, rapporterte hun en differanse i livskvalitet mellom før og etter på -4. Hun rapporterte følgende utslag i forhold til personlighetstesten: E: lav, M: lav, S: middels, N: høy og Å: middels.

”Sonja”

50 år. Advokat for en klient hvis rettsak fikk stor medieoppmerksomhet. Sonja ble på et tidspunkt under prosessen selv beskyldt for å ha ulovligheter i sitt arbeid med saken. Flere riksdekkende medier kastet seg på saken og fremstilte henne på en negativ måte basert på antagelser og anonyme kilder. Medieoppmerksomheten pågikk i flere uker, men Sonja med til slutt frifunnet og interessen fra pressen døde følgelig. Intervjuet ble foretatt omtrent 1 år etter siste artikkel om saken. Sonja vurderte påkjenningen som 10 på skala, og hun hadde følgende resultater på personlighetstesten: E: middels, M: lav, S: middels, N: høy og Å: middel. Hun var den som rapporterte om sterkest nedgang i livskvalitetet av informantene med en differanse på -5.

”Mette”

50 år. Lokalpolitiker i en større by. Var involvert i et vedtak som gjaldt kutt i støtte til pressen selv. Fikk etter dette negative artikler om seg i flere distriktsaviser hvor hun følte at hun ble fremstilt på en svært negativ måte. Negative artikler ble trykt jevnlig i flere uker før den gradvis døde ut. Intervjuet ble gjort omtrent 2 år etter at saken var død. Mette sin vurdering på

skalaen for påkjenning var 9, og differansen i livskvalitet hos henne var -3. Hun gav følgende utslag på personlighetstesten: E: middels, M: lav, S: lav, N: høy og Å: middels.

”Anne”

60 år. Leder av en betydelig kulturinstitusjon i en større by. På et tidspunkt valgte hun å gå til sak mot en privat aktør som hun mente ikke fulgte sine avtalte forpliktelser overfor institusjonen. Dette resulterte i mange artikler i lokalaviser samt enkelte reportasjer i riksdekkende medier. Anne følte at hun ble fremstilt som arrogant og maktsyk i medier, og saken pågikk i flere uker og døde gradvis ut. Intervjuet ble foretatt omtrent 1 år i etterkant av saken. Anne vurderte påkjenningen til å være 10 på skalaen, og hennes differanse i vurdert livskvalitet var -4. I forhold til personlighetstest var resultatene hennes slik: E: middels, M: middels, S: middels, N: høy og Å: høy.

Personliget

Med unntak av medgjørighet og ekstraversjon, fant jeg ingen systematiske forskjeller i forhold til personlighetstrekk mellom de to gruppene. Samtlige av ”mestrene” skåret høyt på trekket medgjørighet. Hos ”taperne” skåret alle lavt, med unntak av Mette som skåret middels. Dette funnet fant jeg interessant i forbindelse med funn i forskjeller på mottagelighet for råd og støtte fra andre mennesker. Jeg vil diskutere forskjeller i medgjørighet i forbindelse med sistnevnte funn senere i artikkelen. En viss grad av forskjell mellom gruppene fant jeg også på trekket ”ekstraversjon, men dette var mindre konsistent. Jeg har derfor valgt å ikke vektlegge dette i mine tolkninger.

Mestringsstrategier

Aktive mestringsstrategier

Etter første gjennomgang og analyse av datamaterialet, delte jeg de aktive mestringsstrategiene i to underkategorier; *problemløsning* og *aktiv bearbeidelse*. Førstnevnte type strategi refererer til løsningsforsøk der individenes hensikt er å endre selve stresskilden. I

dette tilfellet betyr for eksempel å gå i dialog med mediene for å få dem til å slutte å skrive negative artikler, eller ved skrive avisinnlegg hvor en kommer med informasjon som svekker mediernes kritiske påstander. Ved sistnevnte typen strategi, benytter individene seg av bevisste intrapsyriske strategier som reduserer opplevelsen av stress. Et poeng her er å unngå pessimistisk tolkning av sin situasjon ved å balansere det med realistisk optimisme. Dette kan være for eksempel være å minne seg selv om informasjon som taler i favør av en selv eller å være kritisk og ikke automatisk akseptere de beskyldningene som er rettet mot en. Disse strategiene kan minne om teknikker som benyttes i kognitiv psykoterapi.

Problemløsning

Samlet sett, ble denne strategien rapportert å være benyttet i tydelig større grad hos ”mestrene” enn hos ”taperne”. Fire av personene i førstnevnte gruppe, hadde benyttet denne strategien i moderat eller stor grad. I gruppen med de som hadde klart seg dårlig, hadde to personer brukt problemløsning i moderat grad. De tre andre benyttet den i liten grad eller ikke i det hele tatt. Elisabeth var altså en av ”mestrene”, og var den personen i datamaterialet som rapporterte å benytte seg av mest av denne strategien. Hun forklarte et forsøk på å løse problemet gjennom å gå i dialog med media slik:

”Jeg prøvde å forklare dem at da måtte jeg sparket styret på <navnet på et sykehus> for de ikke sparket direktøren som ikke sparket divisjonsdirektøren, som ikke sparket avdelingsoverlegen. Og det er sånn det er, og det formelt og høres kanskje veldig byråkratisk ut når vi snakker med pressen. På den annen side så må man jonesten forvente at media skal forholde seg til at det er de begrensningene vi har.”

Elisabeth

Aktiv bearbeidelse

Skillet mellom gruppen på denne strategien var noe mindre entydig enn ved problemløsning. Fire av ”mestrene”, hadde benyttet den i stor grad. Dette var Elisabeth, Edward, Charles og Diana. Den siste, Georg rapporterte å ha brukt denne strategien i middels grad. I den andre gruppen hadde kun en person benyttet den i liten grad. De andre rapporterte bruk i middels eller stor grad. Forskjellen mellom gruppene ved bruk av aktiv bearbeidelse ble rapportert å være mindre enn ved problemløsning. Et eksempel på aktiv bearbeidelse ble gitt av Charles:

”Da var jeg kommet så langt at jeg bare ristet på hodet over det utvalget som de (pressen) hadde plukket ut. Drar frem idrettspersoner fra femti år tilbake. Så sitter de der da: ”Ja, vi trente godt på den tiden”...Tror du guttene trener for dårlig nå eller? Jeg vet at de (den gang) trente kanskje ¼ av det vi trener. Så det ble sånn...Du ser

nesten det komiske i det.”

Charles

Sosial støtte

Samtlige av informantene rapporterte om forskjellige former for støtte i form av samtaler, oppmuntring, nærhet, råd, etc. Denne typen hjelp hadde noen av personene fått fra profesjonelt hold også, som jeg systematiserte i form av en separat mestringsstrategi uavhengig av sosial støtte. Før andre runde med analyse av materialet, ble sosial støtte delt inn i følgende to underkategorier: *Støtte fra kolleger* og *støtte fra familie og venner*.

Støtte fra Kolleger

I denne kategorien var det en tydelig forskjell mellom de to gruppene av informanter.

”Mestrene” med unntak av en rapporterte at de hadde fått moderat eller stor grad av støtte fra kolleger. Blant ”taperne” var det kun én person som hadde rapportert om moderat grad av støtte. De fire andre hadde rapportert om kollegial støtte i liten grad eller ikke i det hele tatt. Mette, en av dem som fikk redusert livskvalitet som følge eksponeringen var den i hele utvalget av informanter som rapporterte om minst sosial støtte fra kolleger. Hun sa det rett og slett på denne måten:

”Jeg fikk ingen støtte!”

Mette

Edward klarte seg til gjengjeld gjennom opplevelsen uten å merke betydelig fall i livskvalitet. Han forklarte hvorfor kollegial støtte var så viktig for ham på denne måten:

”Vi er en fin gruppe med <navn på yrkesgruppe> som tar vare på hverandre uansett om du gjør det dårlig eller godt, så du går jo og prater med folk som du føler du har tiltro til. Det gjorde jeg med teamet og snakket med dem som jeg fikk de rette svarene fra.”

Edward

Støtte fra familie og venner

Sju av de til sammen ti informantene rapporterte å ha fått moderat grad av støtte fra venner og familien under håndteringen av medieeksponeringen. To av ”taperne”, Mette og Maria, rapporterte imidlertid ikke noe om å ha mottatt sosial støtte fra slike personer i sitt liv. Den tiende personen rapporterte om grad av støtte som kvalifiserte til kategorien ”liten”. Han var en av ”mestrene”. Et interessant poeng er at ingen i denne gruppen rapporterte om stor grad

av støtte fra familie og venner. Blant alle ti av informantene, var det kun én person, Edward, som hadde rapportert om stor grad av opplevd sosial støtte.

Unngående mestringsstrategier

Som navnet tilsier, innebærer unngående mestring at personer mentalt og/eller fysisk forsøker å trekke seg unna stressituasjonen. Denne formen for mestring valgte jeg etter innledende analyser å dele opp i tre underkategorier: *Distansering*, *flukt* og *isolering*. Distansering ble konseptualisert som en adferd der personene forsøkte å ta alvoret ut av situasjonen. Dette kan oppnås gjennom for eksempel å sette situasjonen i en større kontekst i livet eller ved å fokusere på andre roller som en også har i livet (for eksempel at man er far eller mor, eller at man driver med andre ting som man synes er vel så viktig som jobben). Målet her er imidlertid ikke å forsøke å helt glemme om stressituasjonen. Under *flukt* forsøker man derimot å glemme hele stresskilden, og man velger en fornektende holdning. En sentral del av hensikten her er å redusere stress eller frykt. Denne mestringsstrategien kommer til uttrykk gjennom fortrenkning eller gjennom forsøk på å avlede sin oppmerksomhet fra stressopplevelsen ved å reise bort eller å begi seg med krevende aktiviteter som avleder ens oppmerksomhet vekk fra stressituasjonen. Med *Isolering* forstås her den fysiske tilbaketrekningen fra det meste. Dette inkluderer både alt det som er relevant og irrelevant til stressituasjonen. Her kan en person for eksempel låse seg inne i sitt hjem, skru av telefonen og i det hele tatt skjerme seg fra omverdenen, inkludert venner og familie. Det var en gruppeforskjell for bruk av de ulike typene unngående strategi. Der ”taperne” hadde rapportert om isolering og flukt som de to mest benyttede strategiene av denne typen, fortalte ”mestrene” om større bruk av distansering. Flukt og isolering ble derimot nesten ikke benyttet i det hele tatt av personene i denne gruppen.

Distansering

Distansering var i mine analyser den mest benyttede strategien hos begge grupper av informantene. Samtlige av ”mestrene” oppga å bruke denne strategien i stor grad. Hos ”taperne” rapporterte en person å benytte den i liten grad, mens de fire andre rapporterte om moderat eller stor grad. En form for distansering kan være å redusere viktigheten av

situasjonen, eventuelt i kombinasjon at man vektlegger andre ting som viktigere. Diana gav et eksempel på bruken av disse formene av distansering:

”Jeg syns ærlig talt at det blir litt smått i den store verden.. Her går kurdere forbi her og protesterer på at de blir torturert og drept i Syria og sitter og jobber med ytringsfrihetskommisjonen, også kommer de (journalister) og spør meg om <det som informanten hadde blitt beskyldt for av pressen>...ja, asså...”

Diana

Et utsagn fra William, en av de som klarte seg bra, understreker skillet mellom distansering og isolering:

”Setter meg ikke ned og leter etter reportasjer om <saken>, og vil helst unngå å møte styremedlemmer. Ønsker ikke å ha noe forhold til dem, møte eller snakke med dem. Det der er en grense. Men ellers er jeg ikke redd for å møte folk.”

William

Flukt

Alle ”mestrene” falt i kategorien ”liten grad” når det gjaldt bruk av flukt som mestringsstrategi. Hos ”taperne” rapporterte Mette om stor grad av bruk av denne strategien. Sonja og Anne rapporterte om moderat bruk, Maria om liten og William sa ingenting som indikerte bruk av flukt under intervjuet.

Isolering

Isolering var en av kategoriene hvor det var størst forskjell mellom gruppene. Blant ”taperne” rapporterte to (Mette og Maria) om moderat bruk av den. Ytterligere to (rapporterte om bruk i liten grad), mens den siste, William rapporterte ikke om bruk av denne strategien. Ingen av mestringsstrategiene som ”mestrene” rapporterte om ble vurdert å kvalifiseres som isolering. Mette og Sonja forklarte isoleringen på denne måten:

”Jeg stengte meg inne, sånn sosialt sett, så det ble lite frisk luft.”

Mette

” Jeg har isolert meg fullstendig, jeg har ikke vært ute på noe (aktiviteter) i de to årene.”

Sonja

Aktiv støttesøking

Aktiv støttesøking forstås her som hvorvidt informantene i datamaterialet selv var aktive i forhold til å søke hjelp og støtte hos venner, familie eller profesjonelle. Det vil si om de selv

tok initiativ til assistanse i forhold til mestring av det negative mediefokuset som de var utsatt for. En av de forskjellene mellom de to gruppene i hele materialet fant jeg i forhold til dette konseptet. Samtlige av ”mestrene” rapporterte å ha selv søkt om hjelp og støtte. Fire av ”taperne” rapporterte å ikke ha gjort dette, mens den siste hadde ikke gitt konkret informasjon om dette. Kun Mette i denne gruppen rapporterte om å selv aktivt ha forsøkt å bruke sitt sosiale nettverk til for del for seg i situasjonen. Denne strategien er på en måte det motsatte av flukt hvor forholdet var omvendt (de som klarte seg dårlig brukte det i utstrakt grad mens de som klarte seg bra brukte det i liten grad). For flere av informantene syntes aktiv støttesøking å involvere en utsiling av hvem man ønsket å motta støtte og hjelp fra, og hvem man ikke ønsket involvere. Edward var en av de som gav sterkest uttrykk for å ha benyttet seg av denne typen strategi. Et sted forklarte han det på denne måten:

”Det er jo noen små situasjoner som ikke har vært så bra i <navn på arbeidsplass>. (...) visse personer som jeg synes var veldig feil. Men de holdt jeg meg unna, fant folk som jeg følte jeg kunne prate med. De som jeg ikke kunne prate med holdt jeg meg unna. Så det var jo ikke bare fryd og gammen i <navn på arbeidsplass>.”

Edward

Sosial støtte som entydig positivt

Med sosial støtte som entydig positivt menes hvorforvidt informantene satt igjen med kun positive erfaringer fra støttepersonene eller ikke. Alle ”mestrene” rapporterte at de hadde opplevd den støtten som de hadde fått både av kolleger, familie og venner som utelukkende positivt. Når det gjaldt de som hadde klart seg dårlig, var det kun en person, William, som hadde opplevd sosial støtte av denne typen. De fire andre hadde rapportert om komplikasjoner i sine relasjoner til støttepersoner i form av konflikter og uenigheter, mangel på oppmerksomhet og interesse fra dem, og lignende. Ikke overraskende ble slike vansker i forhold til støttepersonene rapportert å være en ekstra belastning og som informantene måtte forsøke å mestre på en eller annen måte. Elisabeth fortalte om utfordringer i forhold til sine foreldre. De hadde opplevd det sterke mediepresset på sin datter som veldig tøft og slik som Elisabeth opplevde det, overinvolverte seg i forhold til henne og gav råd som hun ikke fant veldig nyttig. Hun måtte derfor forsøke å skjerme dem mest mulig fra situasjonen samtidig som hun brukte mye energi på å unngå konflikter med dem. Anne opplevde manglende støtte

fra kjæresten som hun syntes var feig og svak. Slik beskrev hun hvordan hun mestret relasjonen til han mens mediekjøret pågikk:

”Vi skulle unngå all diskusjon (om kjæresten). Hvis vi skulle ha et nogenlunde liv så kunne jeg ikke åpne den delen når jeg kom hjem. Det gjorde på en måte, det ødela forholdet mellom oss for vi fikk en distanse. Jeg mistet respekten for at ikke han ikke automatisk stilte seg solidarisk med meg, men ønsket på en måte å være åpen for alt. Så jeg tapte veldig mye respekten for han i den prosessen. Men han er langt svakere enn meg.”

Anne

Maria på sin side opplevde konflikt i forhold til en nær kollega på jobb. Hun fortalte at dette var noe av tyngste med hele episoden og som ble en tilleggsbelastning til de negative oppslagene i media.

” (...) men jeg følte at da <navn på kollega> gikk ut så raskt som hun gjorde, allerede samme dagen, så følte jeg det var litt dolking i ryggen. Uten å ha snakket med meg, uten å ha rådført seg om hva som egentlig har skjedd og hva er dette her. Det syntes jeg var litt urettferdig.”

Maria

Positive utfall av opplevelsen

Intervjuene i mitt datamateriale ble foretatt i god tid etter at medieoppmerksomheten hadde blitt avsluttet. Informantene kunne dermed spørres om hva slags tanker de gjorde seg om erfaringen sett i ettertid. For eksempel kunne de bli spurt om de følte at de hadde til tross for alt også fått noe positivt ut av opplevelsen - om de hadde oppdaget noe nytt ved seg selv som de anså å være verdifullt, eller om de hadde erfart noe som kunne komme dem til nytte ved en senere anledning. Dette punktet var et av dem med størst forskjell mellom gruppene. Av ”mestrene”, hadde samtlige rapportert at de hadde fått noe positivt ut av den. Fire ”taperne” fortalte derimot ingenting om slike erfaringer. Den siste personen i denne gruppen, William, svarte ikke entydig på dette spørsmålet. Diana fra ”mestrene” fortalte at opplevelsen fikk henne til å oppdage sterke sider ved seg selv som hun tidligere ikke var klar over. Et sted uttrykte hun det på denne måten:

”Det har styrket meg på den måten at jeg tør der hvor jeg før kanskje ikke hadde tort.”

Diana

Edward følte på sin side at han hadde som følge av episoden lært noe konkret som han tenkte ville ha nytte av i sin jobb senere. For eksempel nevnte han at nå kan han selv hjelpe andre på jobben som måtte oppleve det samme som han selv.

”Etter at jeg har sluttet som <navnet på yrket> og er blitt trener selv, så føler jeg at jeg har fått en ballast, en ekstra dimensjon kan du si. For at jeg har opplevd selv.”

Edward

Sonja fra ”taperne” opplevde derimot ikke å ha fått noe spesielt positivt ut av opplevelsen, og fortalte at det hun fortsatt trodde at det var mulighet for å havne i samme situasjon igjen i fremtiden:

”Jeg har jo ikke lært av det sånn, jeg kan gjøre en slik feil igjen, hvis det var det jeg hadde gjort da. Hvis ikke jeg har gjort det helt riktig.”

Sonja

Skille mellom sak og person

Personfokus er en av de fremste kjennetegnene ved tabloid fremstilling av nyheter.

Informantene ble derfor intervjuet om hvordan de har opplevd dette selv. Hadde de følt at det var hele dem som person som blir angrepet og kritistert, eller hadde de opplevd at det var primært deres rolle og adferd i det spesifikke tilfellet som er blitt stilt spørsmålsteget ved? Jeg fant ingen tydelige forskjeller mellom gruppene på dette punktet. To av ”mestrene” opplevde at hele deres person var under kritikk, to andre opplevde at det var kun deres rolle i den aktuelle saken som hadde blitt negativt fremstilt, mens en person ikke ga noe entydig svar på det. Blant ”taperne” ga tre personer uttrykk for å ha følt at hele dem var blitt angrepet. En person hadde ikke opplevd det ikke slik, mens den siste personens uttalelser var det vanskelig å trekke en entydig konklusjon ut fra. Det var her en liten tendens til å oppleve at ens rolle fremfor hele person hadde blitt angrepet hos ”taperne”, mens den motsatte tendensen var tilfellet i den andre gruppen. Forskjellene var likevel små og samtidig var antallet av informanter for få til å kunne trekke noen sikre konklusjoner om hva opplevelsen av å bli angrepet i kraft av en rolle versus opplevelsen av å bli angrepet som hele person kan ha betydd for mestring av denne typen stress.

Opplevelse av egen håndtering av saken

Informantene ble spurt om hvordan de i ettertid vurderte sin egen håndtering av saken, om de følte at de hadde møtt kritikken på en adekvat måte eller om de skulle ønske at de hadde gjort ting annerledes. Alle ”mestrene” fortalte at de stort sett var fornøyd med egen håndtering av

saken, at det var ingenting eller lite som de ønsket å ha gjort forskjellig. William, Maria og Mette fra ”taperne” fortalte derimot at de hadde en del anger og ville ha gjort ting annerledes om de hadde kunnet gå tilbake i tid. De to siste personene, Sonja og Anne ga ingen entydig konklusjon på dette spørsmålet. Forskjellene varr likevel konsistente nok til å tenk seg at det å hatt følelsen av å angre seg eller å ha ønsket at man hadde gjort ting annerledes, kunne ha bidratt til følelse av misnøye med seg selv, som igjen kunne ha bidratt til reduksjon i livskvalitet. William var en av dem som gav klart uttrykk av å sitte igjen med følelse av anger i ettertid. Gjentatte ganger under intervjuet kom han inn på ting som han skulle ønske at han hadde gjort ting annerledes. Da han ble spurt konkret om hva han ønsket å ha gjort forskjellig, svarte han på følgende måte:

”To siste år. Mulig jeg kunne hatt en annen kommunikasjon rundt min avgang, det sier jeg fordi jeg var veldig frittalende og noen sier at det kan ha skapt avstand til noen. Det å ha en slik åpen utblåsing mot styret er det ikke så mange som har gjort.”

William

Mottagelighet for andres råd og støtte

Her øndersøkte jeg i hvor stor grad informantene gav uttrykk for å ha latt seg bli påvirket av råd og støtte fra sitt nettverk. Gav de uttrykk for å ha latt seg bli oppmuntret av positive eller optimistiske kommentarer? Klarte de å følge andres råd? Eller viste de tendens til å holde fast på sin egen forståelse av situasjonen og ikke la seg affisere av personer rund seg? Jeg fant relativt konsistente forskjeller mellom de to gruppene her. Elisabeth, Edward, Georg og Diana fra ”mestrene” uttrykte spesifikt evne til å være mottagelig for andres hjelp. Charles fant jeg ikke noe entydig svar for. Blant ”taperne” var det kun William som gav uttrykk for slik mottagelighet, mens Maria, Sonja og Mette gav uttrykk for å ha vist motstand mot støttepersoners forsøk på hjelp ved minst ett tilfelle. Anne klarte jeg ikke trekke noen konklusjoner om.

Sonja var en av ”taperne”. Hun var samtidig en av de som gav uttrykk for å ha hatt færrest støttepersoner i denne situasjonen. Dette i tillegg til hennes motstand mot å motta råd og støtte fra de få som støttepersoner som hun hadde, er tenkelig å ha bidratt til å opprettholde det fastlåste negative synet som hun hadde på sin situasjon. Hennes reaksjon til andres forsøk på støtte å henne kom tydelig frem i følgende sitat:

”Jeg viste frem saken min til en del advokater som jeg synes er viktige og så viste jeg den frem til noen dommere. Så jeg har saksdokumenter spredt utover hele landet. Og alle sa; ”jamen kjære Sonja, her blir du jo frifunnet”. Men så er det det at som <navnet på sitt yrke> så har du ikke nødvendigvis så veldig tillit til rettsystemet altså, du vet at det er et lotteri hvor du godt kan bli domfelt selv om du vet at du er uskyldig. Det er liksom ikke sånn at alle uskyldige blir frifunnet, men det er litt lotteri.”

Sonja

Georg var derimot en av dem som hadde klart seg bra, og som ga uttrykk for å ha latt andre slippe til med sin støtte og hjelp til han. Slik forklarer han det i et tilfelle:

” Jeg har ihvertfall opplevd flere som har sagt det at dette her høres ut som en storm i et vannglass.. ikke sant.. og det uten at jeg har vært på dem eller.. jeg har også hørt det fra noen som ikke kjenner meg i det hele tatt faktisk.. som.. men som var...det var på radioen tror jeg.. Så forsåvidt.. det er flere som har gitt me den tilbakemeldingen om at det høres ikke ut som om det er noe å skrive om egentlig...(...) og det har vært betryggende å høre.”

Georg

Som nevnt tidligere, fant jeg systematiske forskjeller i personlighetstrekk mellom ”mestrene” og ”taperne” kun for medgjørighet (”agreeableness”). Alle i førstnevnte gruppe skåret høyt på dette trekket, mens de i sistnevnte gruppe skåret med unntak av Mette lavt her. I forskning er det funnet en sammenheng mellom dette trekket og sosiale relasjoner (Larsen & Buss, 2009). Personer som skårer høyt på medgjørighet har blant annet en tendens til å ha et positivt syn på andre mennesker og tenke at andre er ærlige, til å stole på og har gode intensjoner. I tillegg har de en tendens til være samarbeidsvillige. Mennesker som skårer lavt på dette trekket har til kontrast en tendens til å være mistenksomme overfor andre, vanskelig å samarbeide med og være sta. Dette er interessante observasjoner i forbindelse med funn i mitt datamateriale, hvor nettopp de som hadde skåret høyt på medgjørighet var også de som hadde vært mest mottagelige for råd og støtte fra andre, mens de som hadde skåret lavt hadde en tendens til å reagere med skepsis og reservasjon til sine støttepersoners innspill.

Å la jobb være jobb

Intervjuene ble analysert i forhold til hvorvidt deltagerne klarte å ”la jobb være jobb”, det vil si i hvor stor grad de hadde satt en begrensning ved hvor mye av deres tid saken skulle ta. I hvor stor grad klarte de for eksempel å skjerme mediene fra sitt privatliv på kvelden? Og i hvor stor grad klarte de å utføre andre aktiviteter som de pleide å engasjere seg i på fritiden? Elisabeth, Edward, Georg og Charles fra ”mestrene” gav uttrykk for stortsett å ha klart å

trekke et slikt skille. Den siste, Diana, sa ikke noe entydig om dette. Blant ”taperne” sa derimot tre personer at saken fortsatte gjennom fritiden. Dette var William, Maria og Mette. For de to siste i denne gruppen klarte jeg ikke å trekke en klar konklusjon.

Edward var kanskje den i utvalget som tydeligst hadde benyttet seg av denne strategien. Han gav uttrykk for å ha vært bevisst på å skille mellom jobb og privatliv, og en av motivasjonene hans for dette sa han var at han anså sin rolle som far og ektemann som enda viktigere enn rollen som toppidrettsutøver:

”Når jeg, om det er en god egenskap eller ikke, var ferdig med <navnet på arbeidsoppgavene i forbindelse medieoppmerksomheten> så var jeg ferdig. Jeg tok det aldri med meg, i hvert fall prøvde jeg å ikke ta det med meg.”

Edward

Anne satte, i kontrast til Edward, tilsynelatende intet klart skille mellom jobb og privatliv. Hun ga ikke inntrykk av å ha et ønske om det heller, ettersom hun sa hun syntes det var vanskelig å anse noe som hun var lidenskapelig opptatt av bare som en jobb. I tillegg følte hun et stort ansvar som leder av en institusjon. Dette sa hun på et tidspunkt under intervjuet:

”Det jeg tror var viktig det var at jeg stilte veldig mye opp her, og at jeg var her ofte i helgene. Det kommer bestandig flere besøkende i helgene. At jeg var her og møtte folkene våre, altså medlemmene våre. Jeg har alltid likt å være her når det er lørdag og søndag selv om der er da jeg skal fri og ha mitt eget familieliv, for er det da det kommer mest folk.”

Anne

Opplevelse av å ha kontroll

Samtlige av informantene ble spurt om hvor mye kontroll de følte hadde hatt over det å bli eksponert negativt i medier, det vil si om de hadde følt at de kunne gjøre noe for å påvirke situasjonen. Ingen av dem svarte at de opplevde å ha full kontroll, men alle ”mestrene” svarte at de følte en viss grad av kontroll. I tillegg opplevde en ”taperne”, William, en slik følelse. De resterende fire i denne gruppen fortalte at de hadde følt seg mer eller mindre maktesløse.

Dette punktet anser jeg å være meget sentral i forståelsen av forskjellene mellom de to gruppene, ettersom opplevelsen av kontroll er selve kjernen i stressmestring. Som tidligere definert i denne artikkelen, oppstår stress når det er en negativ diskrepans mellom kravene som en blir stilt overfor og mengden av ressurser som en opplever å ha tilgjengelig for å

håndtere disse kravene. Med tanke på en slik forståelse av stress, er det derfor nærliggende å anta at økt opplevelse av kontroll vil virke positivt inn på opplevelse av mestring og reduksjon av stress.

Diana og Georg, to ”mestrerne” syntes å ha et bevisst forhold til de mindre komponentene som de kunne påvirke i en ellers større ukontrollbar prosess mot dem:

”Det er du selv som bestemmer hvorvidt du skal i media eller ikke. Og det å ikke ta telefonen når de ringer er en del av denne strategien.”

Diana

”Nei, det var bare TV2 fordi jeg tenkte at det var så lett å gå seg vill i et intervju på TV - å bli klippet i alle bauer å kanter...Så det hadde jeg ikke noe...det ville jeg ikke. Og i forhold til aviser så er det.. noen så kan du i alle fall få dem til å sende over sitatene, og da har du jo litt bedre kontroll ihvertfall.”

Georg (på spørsmål om det var noen han sa nei til å gi kommentarer til)

Anne og Sonja, to av ”taperne”, syntes derimot å ha vært fokusert på den større prosessen mot dem som helhet, og de gav uttrykk for å i ettertid ha sittet igjen med en følelse av maktesløshet i forhold opplevelsen underveis:

”Nei, ingenting. Det var det verste.”

Anne (På spørsmål om hun følte hun kunne påvirke noe)

”Nei, det var en sånn Kafka-lignende greie.”

Sonja

Bruk av sykmelding eller permisjon

Fem av personene i utvalget benyttet seg av sykmelding eller permisjon som et ledd i mestring av situasjonen. Tre av disse var blant ”mestrerne”, mens to av dem var blant ”taperne”. De fem andre hadde ikke benyttet seg av en slik løsning.

Rusmidler og legemidler

Ingen av personene i utvalget rapporterte om bruk av rusmidler som mestringsstrategi. Tre personer, hvorav to av dem blant ”taperne”, rapporterte å ha brukt sovemedisiner foreskrevet av lege i en kortere periode. En av disse rapporterte også om å ha benyttet seg av

”nervemedisiner”. Utover dette var det ingen informasjon om bruk av medikamentelle hjelpemidler.

Bruk av profesjonell hjelp

Fem av personene i utvalget rapporterte å ha benyttet seg av profesjonell hjelp underveis. To personer hadde gått til psykologbehandling, to hadde fått hjelp fra medierådgiver, mens en av dem hadde benyttet seg av en advokat (også om spørsmål utover det rent juridiske). Av de disse fem var tre blant ”taperne”, mens to av dem rapporterte å ha fått redusert livskvalitet.

Oppsummering og diskusjon

Hovedhensikten med dette prosjektet har vært å ta for seg problemstillinger som i begrenset grad er undersøkt i tidligere forskning. Mitt bidrag har dermed vært å først og fremst å legge grunnlag for senere større studier. Det har samtidig blitt funnet støtte til nyere, men foreløpig i begrenset grad utforskede teorier om viktigheten av mestringsstrategier når man studerer sammenhengen mellom personlighet og mestring av stress.

Nevrotisisme og mestring av stress

Resultatene av denne undersøkelsen viste at personlighetstrekket nevrotisisme var i moderat grad forbundet med negativt utfall av å bli eksponert for sterkt stress i form av kritisk mediaomtale over tid. De personene i min undersøkelse som hadde høyt utslag på dette personlighetstrekket, hadde en tendens til å vurdere sin livskvalitet som i sterk grad redusert i etterkant. Tilsvarende relasjon ble ikke funnet for informanter som hadde skåret lavt på nevrotisisme. Disse funnene er i samsvar med flere andre studier på dette feltet (Connor-Smith & Flachsbart, 2007).

Undersøkelsen var basert på korrelasjonelle analyser. Det er derfor vanskelig å trekke kausale konklusjoner. Det er her heller ikke mulig å si noe sikkert om mekanismene som ligger til grunne for disse funnene. I tillegg kan andre psykologiske konsepter enn personlighetstrekk, som for eksempel selvtillit eller religiøs tro, ha bidratt til å forklare funnene, men få slike tilleggsfaktorer ble undersøkt i mitt datamateriale.

Når det gjelder de andre personlighetstrekkene, gjorde jeg bivariate korrelasjonsanalyser mellom hver av disse og opplevd livskvalitet etter medieeksponering, etter samme prinsipp som for nevrotisisme. Jeg fant ingen signifikante relasjoner for verken åpenhet, samvittighetsfullhet, ekstraversjon eller medgjørighet i de kvantitative analysene. Disse funnene er i samsvar med mange andre studier som heller ikke har klart å finne konsistente relasjoner mellom personlighet og stressmestring, med unntak av trekket nevrotisisme (Connor-Smith & Flachsbart, 2007). Mange forskere har i økende grad viet oppmerksomhet til interaksjonseffekter av to eller flere personlighetstrekk. Det kan for eksempel tenkes at kombinasjonen av stor grad av nevrotisisme og visse typer utslag på et eller flere andre trekk

ville kunne forklare funnene i denne undersøkelsen bedre. Slike forhold ble imidlertid ikke undersøkt i denne studien.

”Self-efficacy” er et begrep som ikke regnes for å være et personlighetstrekk, men som refererer til individets grad av tro på om han eller hun vil kunne mestre en utfordrende situasjon (Bandura, 1997). Dette er en totalvurdering en gjør av seg selv i forhold til om en klarer å oppnå et bestemt mål. Et nærliggende konsept er ”self-esteem” som refererer i større grad til individets oppfatning av selvverd. Det vil si i hvor stor grad en person oppfatter seg selv som kompetent og kapabel i en mer generell form (Baumeister, 2005). Begge disse konseptene ble målt hos samtlige av deltagerne i denne studien med måleinstrumentene ”Self-efficacy escale” og ”Rosenberg self-esteem escale”. Jeg foretok en korrelasjonell analyse mellom disse variablene og vurdering av livskvalitet på samme måte som for personlighet, men jeg ingen signifikante funn her. Det går likevel ikke an å utelukke at andre konsepter som ikke ble målt i denne studien kan ha vært av betydning i relasjonen mellom negativ medieeksponering og nedgang i livskvalitet.

Mange empiriske studier har funnet støtte for at sosial støtte kan ha avgjørende betydning for individets mestring av stress (Zeidner & Endler, 1996). Andre mennesker kan gjennom emosjonell støtte, råd og hjelp være avgjørende for hvorvidt en person mestrer opplevelse av sterk stress på en god måte eller ikke. Til tross for at en rekke studier har dokumentert betydningen av personlighet for mestring av stress, er det likevel ikke å utelukke at mine funn kunne ha blitt forklart utelukkende av sosiale faktorer. Denne muligheten ble imidlertid ikke undersøkt nærmere i denne studien.

En forskjell mellom min undersøkelse og en rekke andre var at mine informanter hadde alle blitt utsatt for sterkt stress av omtrent samme type, styrke og kvalitet. I tillegg vurderte samtlige av deltagerne påkjenningene selv som meget store. Dette anser jeg å være en styrke med min undersøkelse ettersom disse likehetene reduserer sannsynligheten for at funnene kunne ha oppstått på grunn av situasjonelle faktorer.

Som nevnt innledningsvis i denne artikkelen, har det i løpet av de senere årene blitt foreslått at personlighetens bidrag til mestring er større jo sterkere stressopplevelsen er. En av hensiktene med denne undersøkelsen var å teste en slik hypotese empirisk. Resultatene mine syntes å støtte en slik hypotese. Alle mine informanter hadde blitt utsatt for sterk stressopplevelse, og jeg fant en hos de med høy grad av nevrotisme en robust sammenheng

mellom dette personlighetstrekket og redusert livskvalitet. Basert på disse funnene synes det å være god grunn til å utforske hypoteser om sammenhengen mellom styrken på stress og nevrotisismens bidrag til mestring videre i fremtidige studier.

Nevrotisisme og valg av mestringsstrategier

I forbindelse med mitt første forskningsspørsmål, hvor jeg undersøkte sammenhengen mellom personlighetsterkk og stressmestring, gjorde jeg funn som sa noe om hvordan nevrotisisme påvirker individer som står overfor en stressende situasjon av sterk grad. Disse funnene sa derimot lite om hvorfor det er slik at høyt utslag på dette trekket er forbundet mindre positiv effekt av mestring. Gjennom min andre problemstilling forsøkte jeg derfor å gå nærmere inn på dette spørsmålet ved å fokusere på betydningen av mestringsstrategier. Hvorfor hadde det seg at de med høy grad av nevrotisisme hadde en tendens til å komme dårligere ut av sterke stressopplevelser enn de som hadde skåret lavt på dette trekket?

Som tidligere nevnt, har flere teoretikere foreslått at personlighet påvirker mestring gjennom valg av strategier. De mest konsistente empiriske funnene har også her vært i forhold til trekket nevrotisisme. Studier har spesielt vist at folk som skårer høyt på dette trekket har en tendens til å velge unngående mestringsstrategier som flukt og isolering, som igjen er forbundet med mindre fordelaktige utfall. Personlighetstrekkene ekstraversjon, medgjørighet og samvittighetsfullhet har på sin side blitt forbundet med problemløsningsrettede strategier, men i mindre sterk grad enn det nevrotisisme har vært med unngående strategier (Connor-Smith & Flachsbart, 2007). Jeg har ikke undersøkt forholdet mellom mestringsstrategier og andre personlighetstrekk enn nevrotisisme i denne studien.

Hovedhensikten med denne delen av studien var å undersøke forholdet mellom nevrotisisme og valg av mestringsstrategi, spesifikt for situasjoner der stressopplevelsen var av sterk grad. Mine funnet indikerte at folk med høy grad av nevrotisisme hadde en tendens til å velge andre mestringsstrategier enn de som skåret lavt. Disse resultatene er i samsvar med andre studier på feltet. De med høy grad av nevrotisisme viste en tendens til å velge unngående strategier som flukt og isolering. Styrken på korrelasjonen i denne studien var sterkere enn det som ble funnet i flere andre studier. Dette kan skyldes at jeg hadde et relativt begrenset antall informanter i mitt datamateriale, men jeg tolker funnene ut fra at personene i min undersøkelse opplevde en usedvanlig sterk form for påkjenning, hvor personligheten kommer

sterkere til uttrykk, sammenlignet med mer hverdagslige stresssituasjoner, hvor man er mer sannsynlig å benytte seg av rutinerter former for mestring som man gjerne har tilegnet seg gjennom tidligere erfaringer.

Resultatene svarte imidlertid ikke på hvorfor folk med henholdsvis høy og lav grad av nevrotisisme velgte ulike former for mestring. Muligens var det slik at folk gjennom strategier som flukt og isolering gjorde seg mindre tilgjengelig for støtte og hjelp fra andre mennesker. De ble ikke stimulert til å se situasjonen som de befant seg i gjennom alternative perspektiver og ble heller ikke oppmuntret til å prøve nye måter å håndtere situasjonen på. Resultatet ble dermed gradvis økt stress som igjen promoterte mer bruk av flukt og isolering. Dette førte til at disse informantene kom i en "ond sirkel" hvor økt stress og ufordelaktige mestringsstrategier bidro til å holde hverandre oppe.

En annen mulig forklaring kan være biologiske forskjeller mellom individer. Carver & Connor-Smith (2010) forklarer forskjellene i personlighet og valg av mestringsstrategier med biologiske forskjeller i temperament og emosjonsregulering. Det kan tenkes at folk med høy grad av nevrotisisme opplever stress som mer intenst og ubehagelig og derfor blir mer motiverte til å velge strategier som gir raskest mulig reduksjon i følelse av ubehag. Dette er typiske strategier som fortrenngning og flukt. Folk med lavere utslag på nevrotisisme vil oppleve stresssituasjonen som mer utholdelig og vil derfor kunne fokusere på mer problemløsningsorienterte strategier.

Dette er mulige forklaringer til hvorfor graden av nevrotisisme påvirker valg av mestringsstrategier, men som ikke har vært mulig å undersøke empirisk i denne studien.

Forskjeller innad blant de med høy grad av nevrotisisme

Som det ble nevnt innledningsvis i denne artikkelen, klarte jeg ikke å finne tidligere studier av forskjeller i stressmestring blant personer som skårer høyt på nevrotisisme. Jeg valgte derfor å benytte meg av Janoff-Bumans (1992) generelle mestringsteori for opplevelse av sterk og uvanlig stress som veiledende modell innledningsvis i analysen av datamaterialet. Deler av funnene i denne studien har sammenfalt med denne teorien, men etter innledende analyser kom jeg frem til en delvis annen inndeling av mestringsstrategier.

Enkelte av de foreslåtte strategiene i Janoff-Buman sin teori har heller ikke vært mulig å undersøke ut fra mitt datamateriale. Dette gjaldt spesielt den foreslåtte strategien om endring av hukommelse underveis i opplevelsen av stress. Dette har det ikke vært mulig å se nærmere på da informantene ikke ble studert longitudinelt, men gjennom retrospektive intervjuer. Janoff-Buman foreslo også adferdsendring i etterkant av stressopplevelsen som en form for mestring. Jeg fant imidlertid ikke støtte til denne påstanden i mine analyser. Kun to personer rapporterte adferdsendring. Den ene var William, som sa at han hadde begynt med fysisk aktivitet i etterkant av opplevelsen fordi han tenkte at å være i god fysisk form ville hjelpe han å mestre eventuelle fremtidige stressituasjoner bedre. I tillegg fortalte Maria at hun hadde byttet jobb i etterkant av mediekjøret til en stilling som var mindre interessant for pressen. De åtte andre informantene rapporterte ikke om spesielle endringer i livet som konsekvens av mediefokuset.

Jeg fant imidlertid forskjeller mellom ”mestrerne” og ”taperne” i datamaterialet på en rekke andre områder. De viktigste forskjellene skal jeg oppsummere nedenfor.

- ”Mestrerne” hadde gjennomgående hatt en entydig positiv erfaring med støtte fra sitt nettverk. De rapporterte ikke om vanskeligheter eller opplevelse av mangel på støtte blant kolleger, familie og venner. ”Taperne” rapporterte derimot om at støtte og hjelp hadde vært blandet med oppståtte konflikter, eller brist i relasjonen til en eller flere viktige personer i deres omgangskrets. Denne typen sosiale opplevelser kan ha bidratt negativt til takling av stress gjennom å i seg selv ha blitt en kilde til stress. Dette kan også ha bidratt negativt til mestring, ved at personen følte at han eller hun hadde mindre grad av støtte. Disse funnene var støttende i forhold til Janoff-Bulmans påstand om betydningen sosial støtte, men virket samtidig raffinere ved at kvaliteten av sosial støtte ble betonet.
- Opplevelse av kontroll har av flere forskere blitt pekt på som sentralt for mestring av stress (Bandura, 1997). Å føle at man har påvirkning på det som hender en vil kunne gi økt grad av optimisme og følelse av å håndtere situasjonen. En vil stimuleres til å kjempe videre. Det motsatte vil derimot kunne føre til resignasjon og opplevelse av hjelpsløshet. Resultatene i denne studien syntes å sammenfalle med slike antagelser.. Samtlige av ”mestrerne” rapporterte om opplevelse av å i alle fall delvis kunne påvirke sin situasjon, mens kun en av dem som hadde fått redusert livskvalitet

rapporterte om en slik opplevelse. Samtidig vil andre funn i materialet, som å kunne distansere seg fra mediepresset og å kunne skille mellom jobb og fritid, kunne forstås som en forlenget opplevelse av å yte kontroll over sin situasjon.

- ”Mestrerne” var aktive i å søke støtte både i sitt sosiale nettverk og hos profesjonelle, men kun én av ”taperne” rapporterte å selv ha tatt initiativ til å få støtte og hjelp. Det å selv kunne regulere mengden av hjelp er nærliggende å tenke seg gir følelse av å ha ressurser tilgjengelig i håndtering av problemet. I tillegg er det naturlig å tenke at de som oppsøkte hjelp og støtte faktisk også fikk mer av dette, enn de som mottok som følge av andres initiativ.
- En betydelig forskjell ble funnet også i forhold grad av påvirkelighet overfor støttepersoner. Tre av ”taperne” uttrykte betydelig skepsis og resistens mot andres støtte og råd, og syntes å i større grad å fobli i sin egen forståelse av situasjonen. I kontrast fortalte samtlige av ”mestrerne” om episoder hvor de hadde latt seg bli oppmuntret av støttepersoner, og om situasjoner hvor de hadde fulgt råd som ble gitt dem. Å vise motstand mot andres perspektiver vil i en stressituasjon kunne bidra til å opprettholde en pessimistisk og låstfast forståelse av sin situasjon. Er man derimot påvirkelig av støttepersoner, vil en kunne mentalt beveges i retning av optimisme, redusert stress, mestring og eventuelt løsning. Disse funnene kan forstås ut fra Janoff-Bulmans modell på det punktet hvor det hevdes at individet i møte med andre mennesker kan foreta en gjentolkning av sin opplevelse i retning en mer fordelaktig forståelse. Personer som lettere lar seg påvirkes av støttepersoners tolkninger, vil kanskje ha lettere for å endre en fastlåst og negativ forståelse. Riktignok kan det være slik at det å være skeptisk mot andres råd kan være en god ting ettersom man også kan stå i fare for å få dårlige råd. Likevel er min tolkning at denne forskjellen mellom gruppene, i større grad enn konkrete råd, handlet om å få sitt perspektiv utvidet i retning en mer optimistisk forståelse. Kanskje var det slik at fordelene med å la seg påvirkes av støtte overgikk risikoen med å følge andres råd på et generelt plan.

- De av informatenene som hadde klart seg bra rapporterte i stor grad at de hadde fått noe positivt ut av opplevelsen. Dette var i liten grad tilfelle for ”taperne”. Også disse funnene sammenfalte med Janoff-Bulmans modell når det gjaldt å finne en mening med erfaringen.
- Samtlige av informantene rapporterte om mestringsstrategier som både tidligere forskning og denne studien har funnet relatert til høy grad av nevrotisme. Dette gjaldt først og fremst unngående strategier som distansering, flukt og ønsketenkning. Jeg fant likevel forskjeller innad blant informantene. ”Mestrene” rapporterte om større grad av fordelsaktige tilleggstrategier enn ”taperne”. Førstnevnte gruppe fortalte gjennomgående mer om bruk av aktive mestringsstrategier som problemløsning og kognitiv mestring enn sistnevnte. Når det gjaldt de unngående strategiene, begrenset ”mestrene” gjerne seg til distansering. ”Taperne” viste derimot mer utstrakt bruk av flukt og isolering. Disse funnene var i samsvar med betydelig mengde av tidligere forskning hvor aktive mestringsstrategier er forbundet med fordelaktig utfall av mestring, der flukt og isolering forbindes med motsatt konsekvens (Zeidner & Endler, 1996). Det kan dermed synes som de med høy grad av nevrotisme som klarte seg bra, lignet mer på personer med lavere grad av nevrotisme når det gjaldt valg av mestringsstrategier. En av årsakene til dette kan ha vært at disse personene var mer mottagelige for støtte og råd fra andre og er dermed mer tilbøyelige for å oppleve sin situasjon på alternative måter. ”Taperne” ville i kontrast kunne ha vært mer avvisende til andres innspill og dermed fått mindre grad av utvikling i retning fordelaktige mestringsstrategier.

Årsaker til forskjellene mellom gruppene

Betydningen av andre personlighetstrekk

Var det andre forskjeller i faktorer som kan bidra til å forklare hvorfor enkelte personer med høy nevrotisme mestrer sterke stressopplevelser på en fordelaktig måte der andre med samme utslag på dette trekket får redusert livskvalitet? Det var utenfor undersøkelsens ramme å undersøke hvorfor disse forskjellene oppstår. Hva var for eksempel årsaken til at

enkelte av deltagerne med høy grad av nevrotisisme klarte å benytte seg bedre av sosial støtte enn andre, slik som resultatene fra denne studien antyder?

En mulig forklaring til disse forskjellene kan skyldes sammensetningen av personligheten som helhet. Det kan for eksempel tenkes at de av informantene som aktivt hadde søkt støtte samtidig med høy nevrotisisme også hadde høy grad av ekstraversjon, der de som klarte seg dårlig hadde tendens til å slå lavere ut på dette trekket. Det kan altså ha vært interaksjoner mellom trekkene som bidro til å utgjøre en forskjell for hvorvidt man haddet kommet seg bra ut av belastningen eller ikke.

I mitt materiale fant jeg ingen systematiske forskjeller mellom ”mestrene” og ”tapene” når det gjaldt trekkene samvittighetsfullhet og åpenhet, men resultatene viste forskjeller når det kom til trekkene ekstraversjon og medgjørighet. Personene som klarte å komme seg ut av opplevelsen uten reduksjon i livskvalitetet hadde i snitt høyere utslag på både ekstraversjon og medgjørighet enn de som klarte seg dårlig. Dette er interessante funn i denne sammenhengen fordi høy grad av ekstraversjon er forbundet med blant annet med økt tendens til å søke sosial interaksjon og fellesskap med andre mennesker, mens lavt utslag på dette trekket er forbundet med generell redusert behov for sosial kontakt og økt ønske om å være alene (Larsen & Buss, 2009). Høy grad av medgjørighet er på sin side forbundet med økt harmoni og samarbeid med andre, mens lav grad er forbundet med mistenksomhet og tendens til å komme i konflikt med andre mennesker. Det er derfor tenkelig at høyere utslag på ekstraversjon og medgjørighet kan ha bidratt til å forklare både hvorfor ”mestrene” hadde en mer entydig positiv sosial relasjon til folk rundt seg, hvorfor de hadde større tendens til å aktivt søke hjelp selv og hvorfor de var mer mottagelige for andres råd og støtte. Høyere utslag på ekstraversjon gjorde det mer sannsynlig for disse å søke hjelp, mens høyere utslag på trekket medgjørighet gjorde det lettere for dem å ta i mot råd og støtte fra andre, og dermed få et større repertoar mestringsstrategier. Det kan også tenkes at deres høyere utslag på sistnevnte trekk gjorde det rett og slett lettere for andre å nå fram med råd og støtte, mens ”tapene” som hadde lavere skårer på dette trekket viste mer motstand mot påvirkning fra andre.

På denne måten er det altså mulig at en interaksjon av høy nevrotisisme, ekstraversjon og medgjørighet bidro til at noen av informantene klarte seg bedre enn de som ikke hadde denne formen for kobinasjon i personlighetstrekk. Det er likevel viktig å huske at disse forskjellene

mellom gruppene ikke var store, og det derfor er neppe slik at personlighet alene kan forklare hele forskjellen mellom disse to gruppene.

Andre individuelle forskjeller

Som tidligere nevnt opererer man i psykologien med konsepter som kan variere fra person til person, men som likevel ikke forstås som et personlighetskonstrukt. Jeg har oppgitt to eksempler på slike konsepter i "self-efficacy" og "self-esteem". Disse to ble målt hos informantene i mitt datamateriale, men jeg fant ingen signifikante relasjoner mellom disse og utfall av stressopplevelsen. Jeg fant heller ingen systematiske forskjeller hos de ti informantene som jeg benyttet for å undersøke forskjeller blant "høy-nevrotikerne". Likevel kan det ikke utelukkes at andre konsepter av denne typen som ikke ble undersøkt i denne studien kan ha bidratt til å forklare forskjellene som ble funnet mellom disse to gruppene. Slike konsepter kan for eksempel være religiøs tro, lært optimisme eller tidligere generelle livserfaringer som kan ha nyttigjort seg i dette tilfellet.

Kvaliteten på sosial støtte

Som nevnt hadde "mestrene" en tendens til å rapportere om en mer entydig positiv erfaring med sosial støtte der "taperne" rapporterte oftere om uteblitt støtte eller komplikasjoner i relasjon til en eller flere støttepersoner. En annen årsak til disse forskjellene kan imidlertid ha vært at det også var kvalitative forskjeller i innholdet av den sosiale støtten som disse fikk. Det kan for eksempel tenkes at støttepersonene til de som klarte seg bra ga mer effektive råd, at de i større grad var emosjonelt til stede, at de inviterte oftere informantene til å søke støtte og råd, o.l. Et eksempel var "Georg", som fortalte at han hadde en kone som selv hadde hatt erfaring med å være i mediene. Hun tok ansvar for å svare på alle telefoner hjemme på kveldstid, slik at Georg kunne få en pause fra henvendelser, når journalister ringte for å snakke med ham.

Denne typen forskjeller i innholdet av støtten som informantene fikk kan ha vært en del av årsaken til ulikheter mellom gruppene, til tross for at informantene i begge altså hadde høyt utslag på nevrotisme. Slike støttepersoner kan ha engasjert seg i større grad, oppmuntret informantene til å bruke mer konstruktive mestringsstrategier og på denne måten ha bidratt til at "mestrene" hadde et større repertoar i valg av strategier og fikk økt grad av kontrollfølelse over situasjonen. Innholdet av den sosiale støtten ble imidlertid ikke systematisk undersøkt i mitt datamateriale. Det var derfor umulig å si noe sikkert om dette i denne undersøkelsen.

Situasjonelle faktorer

Som allerede nevnt var mange av de situasjonelle faktorene i min undersøkelse felles for alle informantene. De var alle godt voksne personer (30-60 år, med hovedvekt av 40+), de ble utsatt for den samme typen stress av omtrent samme intensitet, og de rapporterte alle å ha opplevd eksponeringen som meget sterk (samtlige vurderte belastningen mellom 8 og 10 på en skala som gikk fra 0 til 10). Likevel kunne det ikke utelukkes at potensielt viktige situasjonelle nyanser som ikke ble fanget opp i mitt datamaterialet, kan ha bidratt til å forklare hvorfor noen få med høy grad av nevrotisme klarte seg bra, der hovedtendensen i materialet for øvrig var at de med høy nevrotisme hadde kommet dårlig ut av den negative medieeksponeringen. Et eksempel på slike situasjonelle forskjeller kan ha vært betydningen av medias rolle som helhet. Fantes det enkelte aviser eller TV-stasjoner som opptrådte støttende eller nøytrale i forhold til informantene? Georg var en av personene i materialet som trakk nettopp dette frem. Han fortalte at han opplevde at flere aviser hadde omtalt saken hans på en balansert og saklig måte. Likevel ble dette og potensielt andre situasjonelle faktorer ikke undersøkt systematisk i denne undersøkelsen. Muligheten for at slike ukjente faktorer kan ha bidratt til forskjeller i mestring innad mellom personer med høy nevrotisme er derfor tilstede.

Metodiske betraktninger

Samtidig med alle de nevnte begrensningene, var mitt inntrykk at dette datamaterialet hadde også en del fordeler i sammenligning med flere andre forskningsprosjekter innen dette fagområdet. Carver & Connor-Smith (2010) har funnet indikasjoner på at betydningen av personlighet for stressmestring er størst hos yngre personer. I tillegg har flere studier i for liten grad hatt systematisk kontrollert for forskjeller i stresstype- og styrke hos informantene. Som allerede nevnt, var alle disse faktorene nokså like hos alle informantene i mitt datamateriale. I tillegg var et flertall av dem var personer med høy utdanning som hadde yrkesmessig viktige posisjoner. Alle hadde vært vant til å opptre i pressen, men kun et lite fåtall hadde tidligere erfart negativ medieoppmerksomhet av så stort omfang.

Som allerede nevnt, utgjorde 34 informanter datagrunnlaget for den kvantitative delen av studien, mens tallet for den kvalitative delen var 10. Dette begrensede antallet av informanter

la en demper for sikkerheten i konklusjonene. Det er mulig at man ville ha endt opp med et annet bilde om man hadde studert et større antall av personer. Begrensning i antall informanter har også være årsaken til at den potensielle betydningen av kjønn ikke er blitt undersøkt her.

Konklusjon

Denne studien har gjort empiriske undersøkelser av nyere teorier innen fagfeltet som studerer forholdet mellom personlighet og stressmestring. Datagrunnlaget bestod av personer som hadde vært utsatt for sterkt negativ medieoppmerksomhet. For det første har jeg funnet støtte for teorien om at personlighetstrekket nevrotisisme er det trekket som synes å være mest konsistent relatert til stressmestring. Sammenlignet med studier der mer hverdagslig stress er blitt studert, har jeg også funnet støtte for teorien om at personlighet synes å komme sterkere til uttrykk i stressituasjoner der påkjenningen er stor. Videre gjorde jeg empiriske funn som viste at høy grad av nevrotisisme var forbundet med unngående typer mestring, mens lavere grad av dette trekket var i større grad forbundet med løsningsfokuserte strategier. Til slutt gjorde jeg muligens den første sammenlignende undersøkelsen av personer som skåret høyt på nevrotisisme, men som likevel hadde fått ulikt utfall av stressmestring. Noen av hadde fått redusert livskvalitet, mens andre hadde klart seg bra. Jeg fant flere forskjeller mellom disse to gruppene, der de viktigste syntes å være at de som klarte seg bra hadde en mer entydig positiv sosial støtte i stressperioden, de hadde lettere for å la seg påvirkes av støtte og hjelp og de hadde et større repertoar av strategier sammenlignet med de som hadde klart seg dårlig.

Referanser

- Allern, S. (1996). *Kildenes makt. Ytringsfrihetens politiske økonomi*. Oslo: Pax forlag.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The Exercise of Self-Control*. New York: Worth Publishers.
- Bang, K. (2010). *Når vaktbikkjen biter: Om negativ medieeksponering, stress, mestring, livskvalitet og psykisk helse*. Universitetet i Oslo.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2005). Exploding the Self-Esteem Myth. *Scientific American*, January 2005.
- Berge, T., & Repål, A. (2008). *Håndbok i kognitiv terapi*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Bishop, G. D., Tong, E. M., W., Diong, S. M., Enkelman, H. C., & Why, Y. P. (2001). The Relationship Between Coping and Personality Among Police Officers in Singapore. *Journal of Research in Personality*, 35, 353-374.
- Bolger, N. (1990). Coping As a Personality Process. A Prospective Study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 525-537.
- Carver, C. S., & Connor-Smith, J. (2010). Personality and Coping. *Annu. Rev. Psychol.*, 61, 679-704.
- Cobb, S. (1976). Social Support as a Moderator of Live Stress. *Psychosomatic Medicine*, 38, 300-314.
- Connor-Smith, F.K., & Flachsbart, C. (2007). Relations Between Personality and Coping: A Meta-Analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93(6), 1080-1107.
- Felton, B. J., Revenson, T. A., & Hinrichsen, G. A. (1984). Stress and Coping in Explanation of Psychological Adjustment Among Chronically Ill Adults. *Social Science and Medicine*, 18, 889-898.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social behavior*, 21, 219-239.

Hsieh, H., & Shannon, S. E. (2005). Three Approaches to Qualitative Content Analysis. *Qual. Health Res.*, 15; 1277.

Houston, B. K. (1987). Stress and Coping. I C. R. Snyder & C. E. Ford (Ed.), *Coping with Negative Life Events*. New York: Plenum.

Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma*. New York: Free Press.

Kalvatn, E. (2006). *Når de mektige blir maktesløse: Politisk skandalejournalistikk gjennom Syse- og Tønne-saken i Verdens Gang og Dagbladet*. The University of Bergen. Retrieved <http://hdl.handle.net/1956/1290>

Karlsen, K. E. (2006). *Menneskejakten. En kvalitativ undersøkelse av umiddelbare opplevelser av belastning, livskvalitet og mestring hos ti menn, utsatt for kritisk medieomtale*. Universitetet i Oslo.

Katz, B., & Burt, M. (1988). Self-blame: Help or Hinderance in Recovery of Rape? I A. Burgess (Ed.), *Rape and Sexual Assaults II*. New York: Garland.

Kidder, L. H., & Cohn, E. S. (1979). Public Views of Crime and Crime Prevention. I A. Burgess (Ed.), *Rape and Sexual Assaults II*. New York: Garland.

Kolstad, T. A. (1994). *Medias makt – "ofrenes" avmakt: om mennesker og media til ettertanke og refleksjon*. [Fredrikstad]: Institutt for journalistikk.

Larsen, R. J., & Buss, D. M. (2009). *Personality Psychology. Domains of Knowledge About Human Nature*. New York: McGraw-Hill Humanities/Social Science.

Larsen, A. K. (2007). *En enklere metode*. Oslo: Fagbokforlaget.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York, NY: Springer.

Lazarus, R. S. (1993). Coping Theory and Research: Past, Present and Future. *Psychosomatic Medicine*, 55, 234-247.

Lengua, L. J., Sandler, I. N., West, S.G., Wolchik, S. A., & Curran, P. J. (1999). Emotionality and Self-regulation, threat appraisal, and Coping in Children of Divorce. *Development and Psychopathology*, 11, 15-37.

Ringheim, G. (1993). *I pressens vold*. Oslo: Gyldendal.

Scheppele, K. L., & Bart, P. B. (1983). Through Women's Eyes: Defining Danger In The Wake of Sexual Assault. *Journal of Social Issues*, 40(1), 27-38.

Suls, J., & Davis, J. P. (1996). Personality and Coping. Three Generations of Research. *Journal of Personality*, 64, 711-735.

Thorsell Næs, M. (2005). *Å stå oppreist når det blåser. En kvalitativ studie av erfarne politikeres opplevelse av belastning og håndtering av kritisk medieeksponering*. Universitetet i Oslo.

Weisæth, L. (1993). Det psykiske traumet. I L. Weisæth, og Mehlum, L. (Ed.), *Mennesker, traumer og kriser*. Oslo: Universitetsforlaget.

Wyatt, G. E., Notgrass, C. M., & Newcomb, M. (1990). Internal and External Mediators of Women's Rape Experiences. *Psychology of Women Quarterly*, 14(2), 153-176.

Zhang, Y., & Wildemuth, M. (2009). Qualitative Analysis of Content. Retrieved: www.ils.unc.edu/~yanz/Content_analysis.pdf

Zeidner, M., & Endler, N. S. (1996). *Handbook of Coping. Theory, Research, Applications*. New York: John Wiley & Sons, INC.

Appendiks I

Referanser til analyseverktøyene som ble benyttet i denne studien

Self-efficacy, (norsk oversettelse):

Leganger, A., Kraft, P., & Røysamb, E. (2000). General and task-specific self-efficacy in health behaviour research. Conceptualisation, measurement and correlates. *Psychology and Health*, 15, 51-69.

Big 5:

Engvik, H. (1993a). "Big Five" på norsk. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 30, 884-896.

Rosenbergs Self-esteem-scale (RSEF):

For å fange opp effekter på selvfølelse og selvilde. Det ble benyttet en 10-ledds norsk versjon basert på: Rosenberg (1965). *Society and Adolescent Self-Image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Mestringsstrategier:

Ways of Coping Questionnaire for å kartlegge mestringsstrategier. Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1988): *Ways of Coping Questionnaire. Research Edition*. California: Consulting Psychologists Press, Inc. (Norsk oversettelse ved prosjektet).

Datainnsamling for prosjektet
"I offentlighetens søkelys"

Psykologisk Institutt
Universitetet i Oslo

Takk for at du tar deg tid til å delta og svare på disse spørsmålene!

Les instruksjonene øverst på hvert av de ulike skjemaene, spør gjerne dersom noe er uklart.

Det er ingen riktige eller gale svar - velg det alternativet som best beskriver hvordan du opplever deg selv på disse områdene av livet ditt.

Deltakernummer_____

Kartleggingsskjema for Medieprosjektet

1. Dato _____

2. Navn: _____

3. Adresse: _____

4. Tlf: _____

5. Fødselsår: _____

6. Kjønn:

0: Kvinne

1: Mann

7. Sivilstatus:

0: Single

1: Gift

2: Samboende

3: Fast partner – men ikke samboende

4: Separert/ Skilt

5: Enke/enkemann

8. Utdanning:

0: 9-årig skole eller mindre

1: Fullført videregående skole/realskole

2: 3 års høyere utdanning

3: Mer enn 3 års utdanning

9. Yrkesstatus:

0: Arbeidsløs

1: Manuell arbeider, håndverker, fysisk arbeid (fabrikk, butikk, rengjøring, fagarbeider etc.)

2: Helse/sosialarbeider/lærer (sosionom, sykepleier, lærer i grunnskolen etc.)

3: Funksjonær/spesialist

4: Mellomlederstilling (avdelingssjef, formann, avdelingsdirektør etc)

- 5: Overordnet, ledende stilling (direktør, overlege etc.)
- 6: Informasjonsstilling (informasjonskonsulent, - sjef, - direktør, en som har som oppgave å representere organisasjonen utad)
- 7: Selvstendige næringsdrivende/frie yrker; allmennpraktiserende lege, advokat, artist, sportsutøver etc
- 8: Skoleelev/student
- 9: Husmor/hjemmeværende/permisjon
- 10: Trygdet/pensjonist

Så litt om dine medieerfaringer:

10. Hvordan vil du beskrive mengden av medieomtale der ditt navn og din person har vært trukket inn totalt sett gjennom livet sammenlignet med ”vanlige folk”:

- 0: Lite
- 1: Noe
- 2: En del
- 3: Mye
- 4: Svært mye

11. Hvor lang tid har medieomtalen strukket seg over? (fra du begynte å få omtale for alvor)

- 0: 0- 3 måneder
- 1: 3-12 måneder
- 2: 1-3 år
- 3: 3-5 år
- 4: 5 år eller mer

12. Hvor lenge siden er det den kritiske omtalen startet slik du ser det:

- 0: Mindre enn 3 måneder
- 1: 3-12 måneder

- 2: 1-3 år
- 3: 3- 5 år
- 4: 5 år eller mer

13. Hvor lenge vil du beskrive at den kritiske omtalen varte?:

- 0: Mindre enn 1 måned
- 1: 1-3 måneder
- 2: 3-6 måneder
- 3: 6-12 måneder
- 4: 1- 3 år
- 5: 1- 5 år
- 6: 5 år eller mer

14. Hvor mange artikler, reportasjer, innslag, oppslag vil du anslå at den kritiske omtalen kan dreie seg om?:

- 0: Mindre enn 5
- 1: 6-10
- 2: 11-20
- 3: 21-50
- 4: 51-100
- 5: Mer enn 100

Sosial støtte

De neste spørsmålene dreier seg om ditt forhold til andre mennesker. Det er dine umiddelbare, personlige erfaringer vi ønsker å få vite om.

15. Hvor mange mennesker står deg så nær at du kan regne med dem hvis du har store personlige problemer?

- 0: Ingen
- 1: 1 eller 2

- 2: 3-5
- 3: Flere enn 5

16. Hvor stor interesse viser folk for det du gjør? (velg ett svaralternativ)

- 0: Ingen deltakelse eller interesse
- 1: Lite deltakelse og interesse
- 2: Usikker
- 3: Noe deltakelse og interesse
- 4: Stor deltakelse og interesse

Så til den situasjonen som oppstod da du ble gjenstand for medias kritiske omtale:

17. I hvilken grad opplevde du at du fikk støtte fra andre?

- 0: Ingen
- 1: Litt
- 2: Endel
- 3: Mye
- 4: Svært mye

18. Hvis du fikk støtte fra andre: Fra hvem fikk du støtte? (Her kan du krysse av flere)

0: Fra ektefelle/samboer

1: Fra øvrig familie

2: Fra nære venner

3: Fra bekjente

4: Fra naboer

5: Fra kollegaer

6. Fra andre, beskriv: _____

19. Hvis du fikk støtte fra andre: Hvilken støtte var viktigste for deg? Dvs fra hvilken gruppe

(Bare kryss av for én kategori):

0: Fra ektefelle/samboer

1: Fra øvrig familie

2: Fra nære venner

3: Fra bekjente

4: Fra naboer

5: Fra kollegaer

6: Fra profesjonelle hjelpere (advokater, kommunikasjonsrådgiver, psykolog, bedriftshelsetjeneste, lege

7: Fra andre, beskriv: _____

20. Hva slags støtte fikk du? (Her kan du krysse av flere):

0: Praktiske råd og hjelp

1: Noen å snakke med, noen som lyttet

2: Emosjonell støtte (forståelse)

3: Råd om mediehandling

4: Juridisk rådgivning

5: Økonomisk rådgivning

6: Annet, beskriv _____

Måter å mestre på

Nedenfor står en rekke utsagn som hver beskriver forskjellig måter å håndtere store på kjenninger på.

Vurder hver setning med utgangspunkt i den konkrete situasjonen du har beskrevet. Sett sirkel rundt det tallet som passer best i din situasjon.

	Passer ikke/ bruke ikke	Brukte noe	Brukt ganske mye	Brukte svært mye
1. Jeg bare konsentrerte meg om det jeg måtte gjøre videre, det neste skrittet.	0	1	2	3
2. Jeg gjorde noe jeg ikke trodde ville virke, men jeg gjorde i det minste noe.	0	1	2	3
3. Jeg prøvde å få den/de ansvarlige til å forandre mening.	0	1	2	3
4. Jeg snakket med noen for å finne ut mer om situasjonen.	0	1	2	3
5. Jeg var selvkritisk og snakket hardt til meg selv.	0	1	2	3
6. Jeg forsøkte å unngå å brenne broer, men å holde mulighetene åpne, på sett å vis.	0	1	2	3
7. Jeg håpet det ville skje et mirakel.	0	1	2	3
8. Jeg fulgte skjebnen, noen ganger er man bare uheldig.	0	1	2	3

	Passer ikke/ brukte ikke	Brukte noe	Brukt ganske mye	Brukte svært mye
9. Jeg fortsatte som om ingenting hadde skjedd	0	1	2	3
10. Jeg forsøkte å holde følelsene for meg selv	0	1	2	3
11. Jeg prøvde å se det positive i situasjonen, aldri så galt at det ikke er godt for noe.	0	1	2	3
12. Jeg sov mer enn vanlig.	0	1	2	3
13. Jeg uttrykte sinne overfor de som skapte problemene.	0	1	2	3
14. Jeg tok imot sympati og forståelse fra noen.	0	1	2	3
15. Jeg ble inspirert til å gjøre noe originalt/kreativt.	0	1	2	3
16. Jeg prøvde å glemme alt sammen.	0	1	2	3
17. Jeg fikk profesjonell hjelp.	0	1	2	3
18. Jeg forandret meg til det bedre eller vokste som person.	0	1	2	3
19. Jeg bad om unnskyldning/ gjorde noe for å gjøre opp for meg.	0	1	2	3
20. Jeg lagde en handlingsplan og fulgte den.	0	1	2	3

	Passer ikke/ brukte ikke	Brukte noe	Brukt ganske mye	Brukte svært mye
21. Jeg lot følelsene slippe ut på et vis.	0	1	2	3
22. Jeg innså at jeg selv hadde skapt problemet.	0	1	2	3
23. Jeg kom styrket ut av erfaringen.	0	1	2	3
24. Jeg snakket med noen som kunne gjøre noe konkret med problemet.	0	1	2	3
25. Jeg prøvde å få meg selv til å føle meg bedre gjennom å spise, drikke, røyke, ta medikamenter og rusmidler eller lignende.	0	1	2	3
26. Jeg tok en stor sjanse eller gjorde noe veldig risikabelt.	0	1	2	3
27. Jeg forsøkte å ikke handle overilt eller følge første innskyttelse/innfall.	0	1	2	3
28. Jeg fant nytt håp/ tro	0	1	2	3
29. Jeg fant tilbake til de viktige tingene i livet.	0	1	2	3
30. Jeg forandret en del saker slik at ting endret seg til det bedre.	0	1	2	3
31. Jeg unngikk folk generelt.	0	1	2	3

	Passer ikke/ brakte ikke	Brukte noe	Brukt ganske mye	Brukte svært mye
32. Jeg lot det ikke på inn på meg, unnlot å tenke for mye på det.	0	1	2	3
33. Jeg bad om råd fra en slektning eller venn jeg respekterte.	0	1	2	3
34. Jeg lot ikke andre få vite hvor ille det var.	0	1	2	3
35. Jeg tok lett på situasjonen, nektet å ta den for alvorlig.	0	1	2	3
36. Jeg snakket med noen om hvordan jeg følte det.	0	1	2	3
37. Jeg stod på mitt og kjempet for det jeg ønsket.	0	1	2	3
38. Jeg lot det gå utover andre mennesker.	0	1	2	3
39. Jeg dro veksel på tidligere erfaringer, har vært i lignende situasjoner før.	0	1	2	3
40. Jeg visste hva som måtte gjøres, så jeg anstrengte meg dobbelt så hardt for å få ting til å fungere.	0	1	2	3
41. Jeg nektet å tro det hadde skjedd.	0	1	2	3
42. Jeg lovet meg selv at jeg skulle gjøre ting annerledes neste gang.	0	1	2	3
43. Jeg kom frem til et par forslag til løsning på problemet.	0	1	2	3

	Passer ikke/ brakte ikke	Brukte noe	Brukt ganske mye	Brukte svært mye
44. Jeg forsøkte å ikke la følesene forstyrre for mye med andre ting.	0	1	2	3
45. Jeg forandret noe ved meg selv.	0	1	2	3
46. Jeg ønsket at situasjonen skulle forsvinne eller være over.	0	1	2	3
47. Jeg hadde fantasier om hvordan ting ville ende til slutt.	0	1	2	3
48. Jeg bad.	0	1	2	3
49. Jeg tenkte gjennom hva jeg skulle si eller gjøre.	0	1	2	3
50. Jeg tenkte gjennom hvordan noen jeg så opp til ville ha håndtert situasjonen og brukte det som modell.	0	1	2	3

Vurdering av situasjonen

Hvordan man vurderer en situasjon vil ha betydning for hvordan man velger å håndtere den.

Svar på spørsmålene nedenfor ut i fra hvordan du underveis oppfattet situasjonen, ikke hvordan du i ettertid har innsett at det var.

	Over- hode ikke	I liten grad	I noe grad	I stor grad
1. I hvilken grad følte du at du hadde mulighet til å påvirke situasjonen?	0	1	2	3
2. I hvilken grad følte du at mye var i fare/ stod på spill?	0	1	2	3
3. I hvilken grad var det vanskelig å håndtere situasjonen?	0	1	2	3
4. I hvilken grad så du på situasjonen som en trussel som måtte bekjempes?	0	1	2	3
5. I hvilken grad så du det som et tap/ skade som allerede hadde oppstått?	0	1	2	3
6. I hvilken grad så du det som en utfordring?	0	1	2	3
7. I hvilken grad trodde du i begynnelsen at du hadde mulighet til å påvirke utfallet av situasjonen?	0	1	2	3
8. I hvilken grad følte du at de neste elementene stod på spill?				

• Tap av selvfølelse	0	1	2	3
• At du ville virke som en lite omtenksoin/varin person	0	1	2	3
• Virke umoralsk	0	1	2	3
• Tape anerkjennelse og respekten fra noen som var viktige for deg	0	1	2	3
• Virke inkompetent	0	1	2	3
• Svekke nære venner og families helse (fysisk og psykisk), trygghet og velvære	0	1	2	3
• Tap av målsettinger på jobb	0	1	2	3
• Tap av egen helse (fysisk og psykisk), trygghet og velvære	0	1	2	3

Under er det 10 utsagn om hvordan du oppfatter deg selv

Vennligst sett ring rundt de svarene som passer best for deg om hvordan du oppfatter deg selv **akkurat nå** (det skal være et svar for hvert spørsmål).

	Veldig uenig	Uenig	Enig	Veldig enig
1. I det store og hele er jeg fornøyd med meg selv.	0	1	2	3

2. Av og til synes jeg at jeg ikke er noe tess i det hele tatt.	0	1	2	3
3. Jeg synes jeg har mange gode kvaliteter.	0	1	2	3
4. Jeg synes ikke jeg har mye å være stolt av.	0	1	2	3
5. Jeg kan utføre ting like bra som andre folk.	0	1	2	3
6. Av og til føler jeg meg virkelig unyttig.	0	1	2	3
7. Jeg mener at jeg er verdt noe, er i alle fall like bra som andre.	0	1	2	3
8. Jeg skulle ønske jeg hadde større selvrespekt	0	1	2	3
9. Jeg tenker positivt om meg selv.	0	1	2	3
10. Stort sett har jeg en tendens til å føle at jeg er mislykket.	0	1	2	3

Forskjellige måter å takle problematiske situasjoner

Vennligst sett en ring rundt de svarene som passer best for deg

(det skal være et svar for hvert spørsmål).

	Veldig uenig	Uenig	Enig	Veldig enig
1. Jeg klarer alltid å løse vanskelige problemer hvis jeg prøver hardt nok.	0	1	2	3
2. Hvis noen motarbeider meg, så kan jeg finne måter og veier for å få det som jeg vil.	0	1	2	3
3. Det er lett for meg å holde fast ved planene mine og nå målene mine.	0	1	2	3
4. Jeg føler meg trygg på at jeg kan takle uventede hendelser på en effektiv måte.	0	1	2	3

5. Takket være ressursene mine så vet jeg hvordan jeg skal takle uventede situasjoner.	0	1	2	3
6. Jeg kan løse de fleste problemer hvis jeg går inn for det.	0	1	2	3
7. Jeg beholder roen når jeg møter vanskeligheter fordi jeg stoler på mestringsevnen min.	0	1	2	3
8. Når jeg møter et problem, så finner jeg vanligvis en vei ut.	0	1	2	3
9. Hvis jeg er i knipe, så finner jeg vanligvis en vei ut.	0	1	2	3
10. Samme hva som hender er jeg vanligvis i stand til å takle det.	0	1	2	3

Her presenteres noen egenskaper

Sett ring rundt det som passer best for deg slik du vanligvis er.

1. Varm	1	2	3	4	5	6	7	Kald
2. Passiv	1	2	3	4	5	6	7	Aktiv
3. Velorganisert .	1	2	3	4	5	6	7	Ikke velorganisert
4. Bekymret	1	2	3	4	5	6	7	Ubekymret
5. Original	1	2	3	4	5	6	7	Tradisjonell
6. Kynisk	1	2	3	4	5	6	7	Ikke kynisk
7. Pratsom	1	2	3	4	5	6	7	Fåmælt
8. Ikke strukturert	1	2	3	4	5	6	7	Strukturert
9. Ikke hårsår	1	2	3	4	5	6	7	Hårsår
10. Fantasifull .	1	2	3	4	5	6	7	Ikke fantasifull
11. Omsorgsfull .	1	2	3	4	5	6	7	Ikke omsorgsfull
12. Ikke dominerende	1	2	3	4	5	6	7	Dominerende

13. Planmessig	1	2	3	4	5	6	7	Ikke planmessig
14. Nervøs	1	2	3	4	5	6	7	Ikke nervøs
15. Ikke kreativ	1	2	3	4	5	6	7	Kreativ
16. Uvennlig	1	2	3	4	5	6	7	Vennlig
17. Utadvendt	1	2	3	4	5	6	7	Innadvendt
18. Ikke disiplinert	1	2	3	4	5	6	7	Disiplinert
19. Anspent	1	2	3	4	5	6	7	Ikke anspent
20. Ikke oppfinnsom	1	2	3	4	5	6	7	Oppfinnsom

Her kommer en serie med spørsmål og påstander som beskriver mennesker på ulike måter. Hvert av spørsmålene kan passe på deg i større eller mindre grad.

Sett en ring rundt det tallet som passer best med din vurdering av deg selv.

	Passer slett ikke for meg	Passer delvis ikke for meg	Passer delvis for meg	Passer helt for meg
1. Jeg kjenner noen jeg kan snakke med ofte og som jeg føler meg helt trygg på å ta opp ethvert problem jeg måtte ha.	0	1	2	3

2. De fleste av mine venner synes jeg er dyktig.	0	1	2	3
3. Jeg blir sjelden invitert til å gjøre noe sammen med andre.	0	1	2	3
4. Jeg føler meg ikke sterkt involvert i noen andre personers liv.	0	1	2	3
5. Hvis jeg bestemte meg å gå kino e.l., ville jeg lett finne noen å gå sammen med.	0	1	2	3
6. Jeg kjenner noen som kunne hjelpe meg med gamle møbler, kjøkken-utstyr o.l. hvis jeg flyttet til en ny leilighet/hus og trengte det.	0	1	2	3
7. De fleste av mine venner er mer tilfreds eller lykkeligere med seg selv enn jeg er.	0	1	2	3
8. Jeg kjenner ingen der jeg bor som ville låne meg bilen sin hvis jeg trengte det.	0	1	2	3
9. Jeg kjenner ingen der jeg bor som kunne hjelpe meg med å gjøre mine	0	1	2	3

problemer mer oversiktlig og forståelig.

10. De bånd jeg har til mine nære venner er svært viktige for meg. 0 1 2 3

11. Jeg kan kontakte noen som jeg liker å være sammen med når jeg måtte ønske det. 0 1 2 3

Passer slett ikke for meg Passer delvis ikke for meg Passer delvis for meg Passer helt for meg

12. Jeg kjenner noen som jeg snakker med ofte og som jeg ville føle meg helt trygg på å ta opp ethvert seksuelt problem jeg måtte ha. 0 1 2 3

11. Jeg kjenner ingen der jeg bor som ville bruke flere timer på å hjelpe meg med en viktig oppgave. 0 1 2 3

13. Jeg har noen som jeg vil beskrive som en nær og fortrolig 0 1 2 3

venn eller venninne.

15. Jeg tilhører en gruppe der jeg bor som møtes regelmessig eller som regelmessig gjør ting sammen.	0	1	2	3
16. De fleste av vennene mine mener at jeg har fortjent de gode tingene som har skjedd i livet mitt.	0	1	2	3
17. Det er ingen der jeg bor som jeg ville føle meg helt trygg på å ta opp følelser om ensomhet og depresjon.	0	1	2	3
18. De fleste som kjenner meg godt setter stor pris på meg.	0	1	2	3
19. Jeg har ikke et nært og kjærlig forhold til noen.	0	1	2	3
20. Jeg kjenner noen som ville låne meg 1 000 kr hvis jeg trengte det for min egen del.	0	1	2	3
21. Jeg er ikke medlem av noen sosiale grupper eller foreninger (slik som idrettslag, kirkeforeninger, bridgelag o.l.)	0	1	2	3
22. Jeg kjenner ingen der jeg bor som kunne lage mat eller handle	0	2	2	3

inn hvis jeg var syk.

23. Det finnes ingen der jeg bor som jeg føler meg helt trygg på å snakke med om helseproblemer.	0	2	2	3
--	---	---	---	---

24. De fleste har flere nære venner enn jeg har.	0	2	2	3
---	---	---	---	---

25. Jeg føler meg følelsesmessig nær til andre.	0	1	2	3
--	---	---	---	---

Passer	Passer	Passer	Passer
slett ikke	delvis ikke	delvis	helt
for meg	for meg	for meg	for meg

26. Hvis jeg trengte en venn/venninne til å hjelpe med å pusse opp, så har jeg om noen der jeg bor som ville hjelpe meg.	0	1	2	3
---	---	---	---	---

27. Jeg kjenner noen som jeg snakker med ofte og som jeg ville føle meg helt trygg på å snakke med om mitt sosiale liv.	0	1	2	3
--	---	---	---	---

28. De fleste vennene/venninnene mine er mer interessante enn jeg er.	0	1	2	3
--	---	---	---	---

- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 29. Jeg vet ikke om mange mennesker | 0 | 1 | 2 | 3 |
| som virkelig bryr seg om meg. | | | | |
| 30. Jeg har ingen venner/venninner der | 0 | 1 | 2 | 3 |
| jeg bor, utenom min ektefelle/samboer; | | | | |
| som ville trøste meg ved å vise omsorg. | | | | |

Referanse: King, KB. Health Psychology, 1993. Oversettelse: Odd E. Havik

Plager og problemer som man kan ha av og til

Vennligst les hver av disse spørsmålene – eller påstandene - og sett ring rundt det svaralternativet som best beskriver hvor mye hvert enkelt problem har plaget deg eller vært til besvær for deg i løpet av den siste tiden.

	Ikke i det hele tatt	Litt	Moderat	Ganske mye	Veldig mye
1) Hodeverk	0	1	2	3	4
2) Nervøsitet eller indre uro	0	1	2	3	4
3) Matthet eller svimmelhet	0	1	2	3	4
4) Tap av seksuell lyst eller interesse	0	1	2	3	4
5) Føler deg kritisk mot andre mennesker	0	1	2	3	4
6) Føler at andre er skyld i de fleste av dine problemer	0	1	2	3	4
7) Blir lett forarget eller irritert	0	1	2	3	4
8) Smerter i hjerteregion eller bryst	0	1	2	3	4
9) Føler deg energifattig eller langsommere enn vanlig	0	1	2	3	4
10) Tanker om å ta ditt liv	0	1	2	3	4
11) Skjelvinger	0	1	2	3	4
12) Føler at mennesker flest ikke er til å stole på	0	1	2	3	4
13) Dårlig matlyst	0	1	2	3	4
14) Gråter lett	0	1	2	3	4
15) Føler deg blyg eller engstelig i forhold til det annet kjønn	0	1	2	3	4
16) Føler deg liksom lurt i en felle eller fanget	0	1	2	3	4
17) Blir plutselig redd uten grunn	0	1	2	3	4
18) Ukontrollerbare raseriutbrudd	0	1	2	3	4

19) Klandrer eller bebreider deg selv for saker og ting	0	1	2	3	4
20) Smerter i korsryggen	0	1	2	3	4
21) Føler deg ensom	0	1	2	3	4
	Ikke i det hele tatt	Litt	Moderat	Ganske mye	Veldig mye
22) Føler deg nedtrykt	0	1	2	3	4
23) Uroer og bekymrer deg for mye over saker og ting	0	1	2	3	4
24) Føler deg uten interesse for ting	0	1	2	3	4
25) Føler deg engstelig og redd	0	1	2	3	4
26) Føler deg lett såret	0	1	2	3	4
27) Føler at andre ikke forstår deg eller bryr seg om deg	0	1	2	3	4
28) Føler at andre mennesker er uvennlige eller at de misliker deg	0	1	2	3	4
29) Har hjertebank eller føler at hjerteslagene nærmest løper av gårde	0	1	2	3	4
30) Har kvalme eller urolig mage	0	1	2	3	4
31) Føler deg underlegen eller mindreverdigg	0	1	2	3	4
32) Verk eller ømhet i musklene	0	1	2	3	4
33) Føler at andre iakttar deg eller snakker om deg	0	1	2	3	4
34) Har vanskeligheter med å sovne	0	1	2	3	4
35) Pustebesvær eller besvær med å få luft	0	1	2	3	4
36) Varme- eller kuldetokter gjennom kroppen	0	1	2	3	4
37) Nummenhet og prikking i deler av kroppen	0	1	2	3	4
38) Klump i halsen	0	1	2	3	4
39) Føler håpløshet med henblikk på fremtiden	0	1	2	3	4
40) Føler deg svak i deler av kroppen	0	1	2	3	4
41) Føler deg anspent eller oppjaget	0	1	2	3	4

42) Føler deg tung i armer og bein	0	1	2	3	4
43) Tanker om døden eller hvordan det er å dø	0	1	2	3	4
44) Spiser for mye	0	1	2	3	4
	Ikke i det hele tatt	Litt	Moderat	Ganske mye	Veldig mye
45) Føler ubehag når andre mennesker iakttar eller snakker om deg	0	1	2	3	4
46) Føler trang til å slå, skade eller gjøre andre vondt	0	1	2	3	4
47) Våkner tidlig om morgenen	0	1	2	3	4
48) Urolig eller forstyrret søvn	0	1	2	3	4
49) Kjenner impulser til å slå i stykker eller smadre ting	0	1	2	3	4
50) Har tanker eller ideer som andre ikke har, eller ikke forstår seg på	0	1	2	3	4
51) Føler deg meget sjenert eller forsagt når du er sammen med andre	0	1	2	3	4
52) Føler du det som om alt mulig er anstrengende	0	1	2	3	4
53) Angst eller panikkanfall	0	1	2	3	4
54) Føler ubehag ved å spise eller drikke ute blant folk, f.eks. på kafe, bar eller restaurant	0	1	2	3	4
55) Havner ofte i heftige diskusjoner eller i krangel	0	1	2	3	4
56) Syns at andre ikke setter stor nok pris på det du gjør	0	1	2	3	4
57) Føler deg så urolig at du ikke kan sitte stille	0	1	2	3	4
58) Føler deg verdiløs	0	1	2	3	4
59) Føler at noe vondt eller leit vil komme til å hende deg	0	1	2	3	4
60) Skriker og kaster ting	0	1	2	3	4
61) Føler at folk vil komme til å utnytte deg om de får sjansen til det	0	1	2	3	4

62) Har skremmende tanker og forestillingsbilder	0	1	2	3	4
63) Har skyldfølelse	0	1	2	3	4



UNIVERSITETET I OSLO

SAMFUNNSVITENSKAPELIG FAKULTET

Psykologisk institutt

P.b. 1094, Blindern

0317 Oslo

Norge

Professor Fanny Duckert

Instituttbestyrer

Tel (+47) 22 85 40 42

Fax (+47) 22 85 44 19

e- post: fanny.duckert@uio.no

I OFFENTLIGHETENS SØKELYS

Vi tillater oss å kontakte deg fordi vi har sett at du har vært omtalt i mediene i forbindelse med din arbeidssituasjon. Vi ønsker å komme i dialog med deg da vi tror du sitter med erfaringer som det kan være verdifullt for andre å ta del i.

Ved Psykologisk Institutt, Universitetet i Oslo har vi startet et forskningsprosjekt om stress og mestring hos personer som har vært utsatt for kritisk medieomtale i sin arbeidssituasjon.

Vi vil fokusere på hvordan personer som har vært utsatt for slik omtale opplever situasjonen og hva som skjer i deres relasjoner til kolleger, familie og miljø. Vi vil også se på mer langsiktige effekter av denne erfaringen og kartlegge hva den enkelte har gjort for å håndtere situasjonen.

Målet er å få mer kunnskap om hva som skjer med mennesker som utsettes for kritisk medieeksponering, hvordan de opplever og håndterer situasjonen og hva de mener de kunne hatt nytte av i en slik situasjon. Denne kunnskapen vil være viktig for andre som kommer i tilsvarende situasjoner. Videre vil kunnskap fra dette prosjektet kunne gi viktige bidrag til den presseetiske debatt. Den enkeltes anonymitet vil selvsagt bli ivaretatt.

Faglig ansvarlig for prosjektet er Professor Dr. Philos. Fanny Duckert, Psykologisk Institutt. Hovedforsker er Cand. Psychol. Øyvind Tjore som skal ta doktorgrad på dette arbeidet. I tillegg vil flere psykologistudenter skrive hovedoppgaver på prosjektet.

Vi vil med dette spørre deg om du kan tenke deg å delta som informant på dette prosjektet. En av forskerne vil kontakte deg pr. telefon i nærmeste fremtid for å informere deg nærmere om prosjektet.

Dersom du selv ønsker å ta kontakt, kan du gjøre dette direkte på e-post til: Øyvind Tjore e-post: otjore@c2i.net, tel: 92 856 448, fax: 92 976 449 eller undertegnede.

Med vennlig hilsen

Fanny Duckert

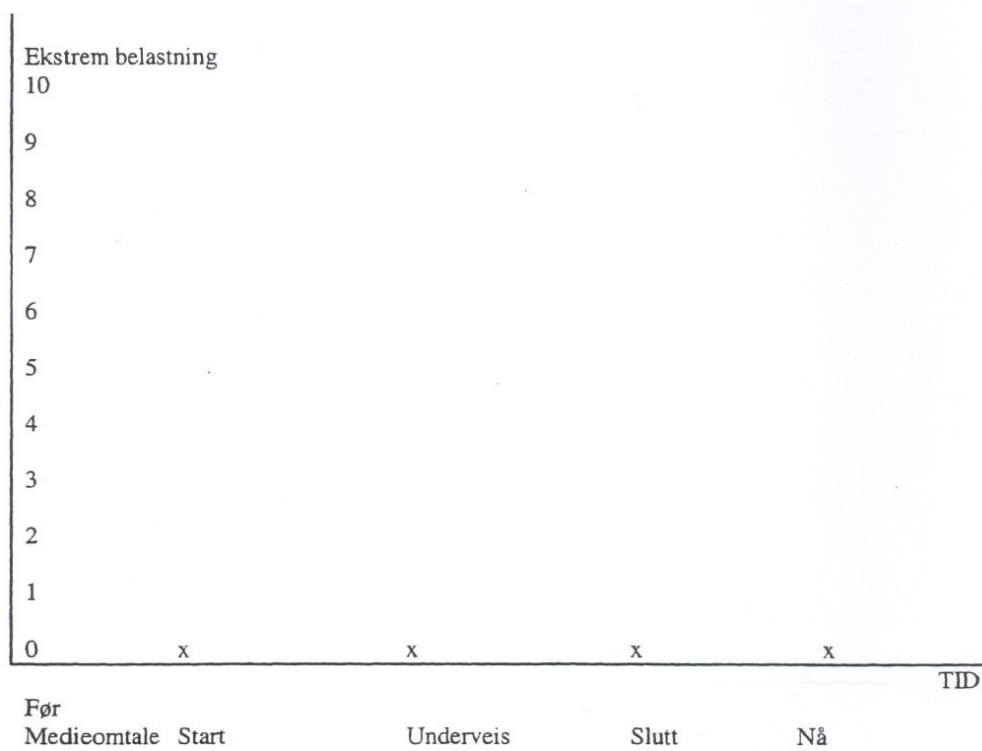
Universitetet i Oslo
Psykologisk institutt

SAMTYKKEERKLÆRING VED INNSAMLING OG BRUK AV
PERSONOPPLYSNINGER TIL FORSKNINGSFORMÅL

Jeg gir mitt samtykke til at informasjon som er hentet inn fra meg i prosjektet "I offentlighetens søkelys" kan benyttes i prosjektet. Det forutsettes at informasjonen behandles konfidensielt og at prosjektmedarbeiderne har taushetsplikt. Jeg er kjent med at dataene vil bli slettet etter at prosjektet er ferdig.

Dato: _____ Navn: _____

Opplevelse av belastning før, under og etter medieomtale



Opplevelse av total livskvalitet før, under og etter medieomtale

